Método Aquiles para uma estética atlética

Força . Estética . Condicionamento

Yago Barros Comnisky

Carta do autor

Meu intuito aqui não é apenas agregar o máximo possível, mas também lhe passar uma visão diferenciada sobre o treinamento resistido.

Essa estrutura de treino foi pensada e elaborada para aqueles que buscam uma harmonia entre força, beleza e condicionamento, assim como Aquiles possuía.

Aqui você encontrará um compilado de todas as ferramentas que eu utilizei e julgo serem necessárias para construir um corpo digno de um mirmidão.

Lembrando que essa estrutura não é a melhor nem a única para alcançar esses objetivos, porém eu garanto que com ela você não só terá um treino mais divertido, quanto também muito mais consistente.

Não sei você, mas para mim é isso o que mais importa no final do dia: fazer um treino divertido e que me traga resultado e saúde a longo prazo. Afinal te fazer cansar e/ou fazer um treino onde você só vira um amontoado de músculos é bem comum de achar não é?

Uma breve introdução as variáveis, protocolos, técnicas e periodização do treinamento também foram introduzidas, pois eu não quero você copie todos os treinos aqui passados, eu quero que você realmente aprenda a treinar e a fazer suas próprias modificações.

Eu vejo que muitos de vocês ficam confusos com a quantidade de conhecimento disponível. Sim, existe muito conhecimento de qualidade sendo entregue de forma gratuita por ai, porém a maioria não consegue discernir o que é ou não sensato de se agregar.

Ao ler todo este livro, eu espero que você seja capaz de fazer tudo isso por conta própria e principalmente tirar as vendas da ignorância em relação ao treinamento de força, pois ele não precisa ser 8 ou 80.

E se você deseja ver mais conteúdo desse tipo, não esqueça de me seguir no instagram: @Comnisky_

Sumário

Capítulo 1.....4
Qual o intuito deste livro?.....5
Saiba diferenciar as coisas.....6
Reconsidere suas referências.....7

Capítulo 2.....9
A pirâmide de hierarquia do treinamento.....10

Capítulo 3.....15
Intensidade.....16
Zona de intensidades no treinamento resistido.....18
Volume e frequência.....20
Densidade e periodização.....21
Modelos de periodização.....22
Importância da variação de estímulos.....23

Capítulo 4.....25
Os padrões de movimentos.....26

Capítulo 5.....28
Protocolos e técnicas de treinamento.....29

Capítulo 6.....33
O método Aquiles.....34
Estruturas de treino.....36
Periodização no método Aquiles.....46
Montagem dos finalizadores.....49
Possíveis dúvidas.....50

Capítulo 7.....51
Guia de exercícios.....52
Fim.....55

Capítulo 1

Qual o intuito deste livro?

Eu decidi escrever este livro para todos aqueles entusiastas do treinamento físico que buscam uma combinação entre **estética, força e performance**.

Sempre pratiquei lutas, corrida, entre outras modalidades e frequentemente me frustrava com a forma que o treinamento físico é abordado aqui em nosso país, pois você é tratado como louco na maioria dos lugares, caso seu treino não seja apenas focado em aumentar o tamanho dos seus braços, peitoral, etc. a cultura física em nosso país infelizmente é muito pobre, e como se não bastasse isso, ainda temos alguns charlatões querendo se aproveitar dessas "oportunidades" porém nesse caso, isso não é exclusivo do Brasil, pois em todo lugar existem pessoas de má índole. A maioria desses pseudo treinadores se aproveitam da preguiça e falta de conhecimento das pessoas para passarem treinos ridículos que são vendidos como o "ideal" e "totalmente diferenciado" quando na verdade não passam de um funcionalzinho merda que só serve para cansar.

Foi pensando em solucionar esse problema que eu escrevi esse livro. Juntei um pouco de toda minha experiencia pratica e teórica para que você não mais seja enganado por esse excesso de desinformação que vemos hoje na internet.

Você quer ter um corpo atlético e ao mesmo tempo estético? Porém esta cansado de fazer aqueles treinos engessados de marombeiro básico? Saiba que é totalmente possível! E não, não tem nenhum migué aqui. É justamente sobre isso que vou me aprofundar nos próximos capítulos. Você não precisa fazer treinos de fisiculturistas, porém também não deve ficar fazendo treininho merda que só serve como cardio. **Não precisa (e não deve) ser 8 ou 80.**

Eu vou lhe passar uma visão diferenciada sobre o treinamento resistido, algo que esteve na sua cara esse tempo todo mas que você não tinha percebido. Eu também vou lhe ensinar sobre as variáveis de treinamento, volume, intensidade, frequência, etc. E com isso você vai aprender a discernir se um treino é realmente eficaz para você alcançar seu objetivo ou não. E claro, no final você será capaz de estruturar seu próprio treino, utilizando o método Aquiles como base.

Conteúdo a ser abordado:

- Saiba diferenciar as coisas - te libertando da ignorância.
- A pirâmide de hierarquia do treinamento - não pule etapas!
- Introdução as variáveis do treinamento e periodização - o básico que precisa ser dominado.
- Os padrões de movimento - como treinar para ter um corpo estético e equilibrado.
- Protocolos e técnicas de treinamento - a cereja d bolo.
- O método Aquiles - minha estrutura de treino para um estética atlética.
- Guia de exercícios - alguns dos mais práticos e famosos exercícios para você incluir.

Saiba diferenciar as coisas

Antes de tudo eu preciso lhe introduzir alguns conhecimentos básicos, e um deles é que fisiculturismo não é treinamento de força, ok?

Você precisa aprender a separar as coisas. Fisiculturismo é um esporte, e como um esporte, ele é constituído por atletas que vivem de e para aquilo, pois é uma competição e **o que importa é ganhar acima de tudo.** Então tudo que engloba a rotina, treino e alimentação do mesmo, será voltada para otimizar sua performance naquela determinada modalidade, e a máxima performance do fisiculturista é subir em um palco para apresentar seu corpo em um estado extremo, com baixíssimo percentual de gordura e alto nível de musculatura. **Porém esse físico é totalmente temporário.** Não são poucos os relatos de atletas que dizem ganhar mais de 10kgs de um dia para o outro (eu fui irónico aqui, na verdade são a maioria).

Um atleta de fisiculturismo, seja amador ou profissional, não pode (e nem deve) se preocupar em desenvolver valências físicas. Ele(a) vive em detrimento de ganhar músculos e perder gordura, enquanto que tenta encaixar todo aquele volume de musculatura dentro de um determinado padrão, esse que é pre estabelecido pela categoria que o mesmo escolheu para competir, simples assim.

É assim que as coisas funcionam no alto nível. Se você é atleta de alguma modalidade, PRECISA necessariamente abdicar de tudo e qualquer outro tipo de atividade que concorra minimamente com seu rendimento na sua modalidade. Então um fisiculturista que treina por exemplo para melhorar o aspecto dos seus ombros, do seu posterior de coxa ou algo do tipo (que é bem comum no mundo deles) não pode ficar se preocupando em desenvolver valências e/ou habilidades como força, velocidade, condicionamento, treinar lutas, etc. Essa é a vida que ele escolheu como atleta, e não tem nada de errado nisso, apenas não confunda as coisas. O que está errado entretanto, é você que treina para ter um corpo forte, estético e pratica alguma outra modalidade e tem medo de “catabolizar” ou “comprometer seus ganhos” só porque fez um treino de jiu-jitsu ou correu seus 5km.

Embora pareça óbvio para alguns, a maioria ainda fica tentando replicar o treino de influencers/atletas desse nicho.

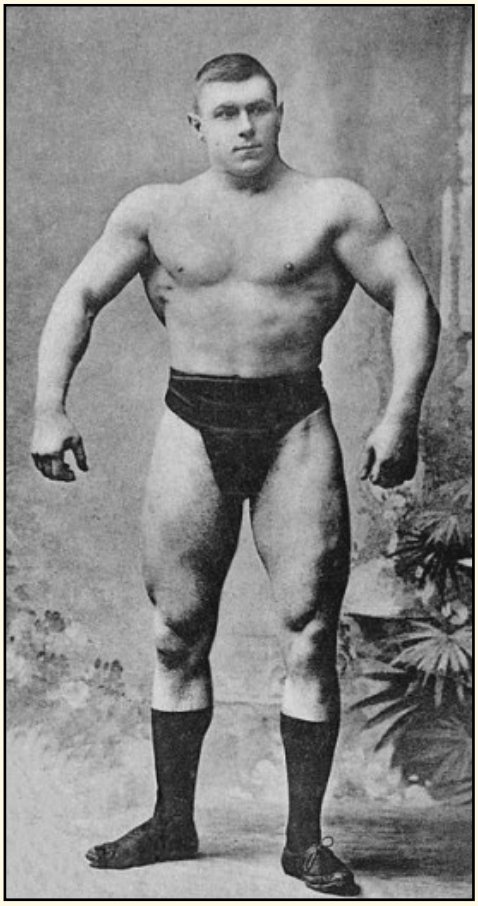
“Mas qual o problema nisso?” - você deve estar se perguntando...

Como já disse anteriormente: o fisiculturismo é como a alta performance da musculação. São indivíduos que vivem para isso, fazem o uso abusivo de drogas, inclusive até preenchimento local, tudo isso para ficarem com os corpos aos moldes dos campeonatos. Então tenha certeza que o treino deles será bem diferente do seu.

Meu ponto aqui é: considere trocar suas referências em relação a treinamento físico, se espelhe em quem realmente treinava (e ainda treina nos dias atuais) para ficar forte, saudável e consequentemente ter uma boa estética.

Infelizmente os valores da cultura física foram totalmente invertidos, hoje em dia a estética vem antes de saúde e força, o que não faz sentido algum. E se o seu treino não é voltado apenas para aumentar o tamanho dos seus músculos, vão te olhar estranho, e isso é no mínimo lamentável.

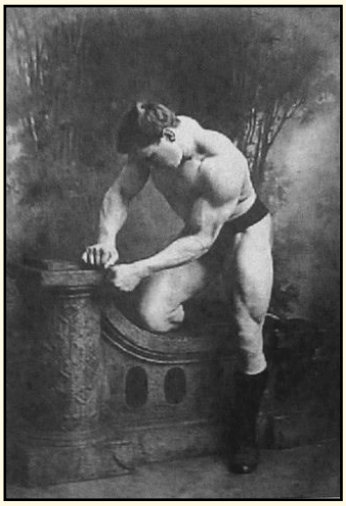
Reconsidere suas referências



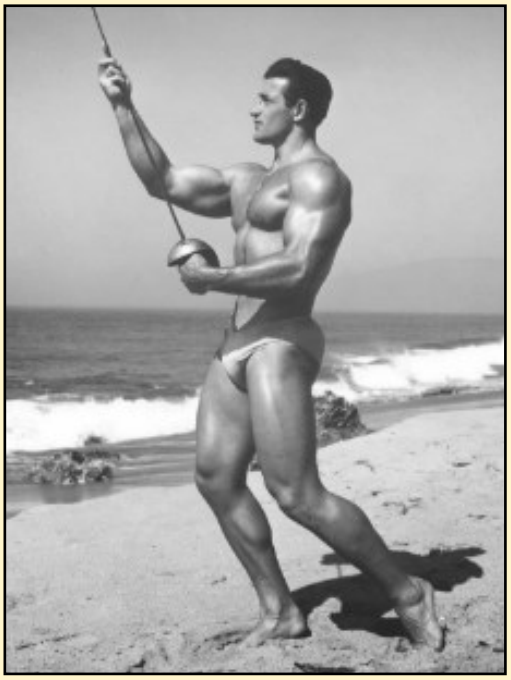
George Hackenschmidt foi um dos melhores lutadores de Wrestling em sua época. O “leão Russo” como era conhecido, também era um entusiasta da cultura física, escrevendo vários livros sobre o tema e também inventado o que chamamos hoje de supino no banco e o hack squat.

Tanto ele quanto vários outros levantadores da época do bronze, não treinavam por pura estética, mas aparentavam físicos extremamente harmoniosos até para os padrões de hoje.

Geralmente esses atletas e entusiastas combinavam tudo que tinham em mãos em relação ao treinamento, não existia uma separação de vertentes como vemos hoje no fitness, **eles simplesmente viam exercícios como ferramentas**. A combinação de pesos pesados com exercícios calistênicos resultou em físicos verdadeiramente densos, muito bem preenchidos, além de força e mobilidade única.



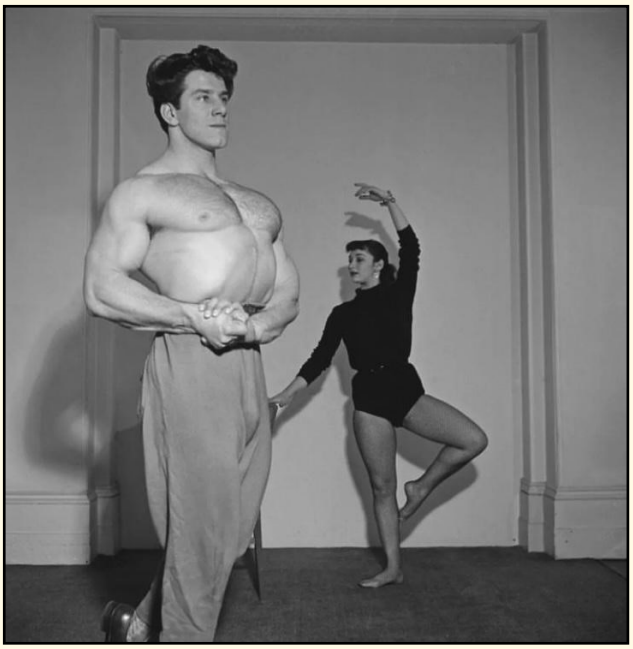
Estética atlética



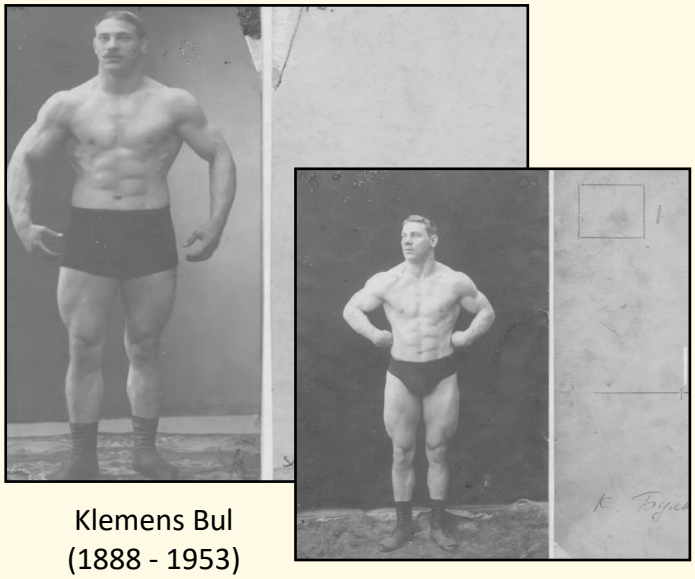
Se você almeja algo mais estético, Robert McCune provavelmente será um ótimo exemplo. Ele literalmente juntou sua experiência no atletismo com o levantamento de pesos.

Nascido em 1921, “Bob” McCune fundou seu próprio clube de bodybuilding em São Francisco após ter servido a marinha na segunda guerra mundial.

Além de ter competido no atletismo durante sua juventude, McCune também se tornou wrestler durante sua idade adulta e acumulou cerca de 1.200 lutas.

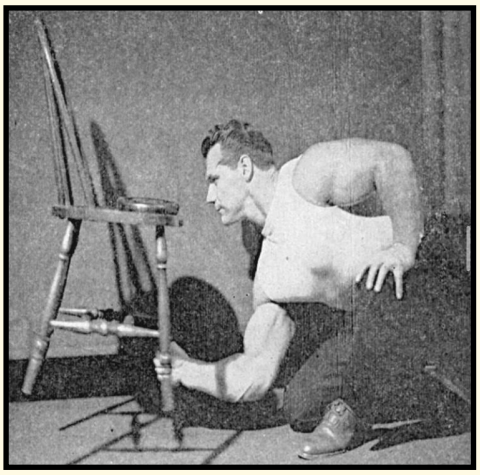


Famoso culturista Reg Park com sua esposa em 1955.



Klemens Bul
(1888 - 1953)

Leo Robert mostrando exemplo ao seu filho.



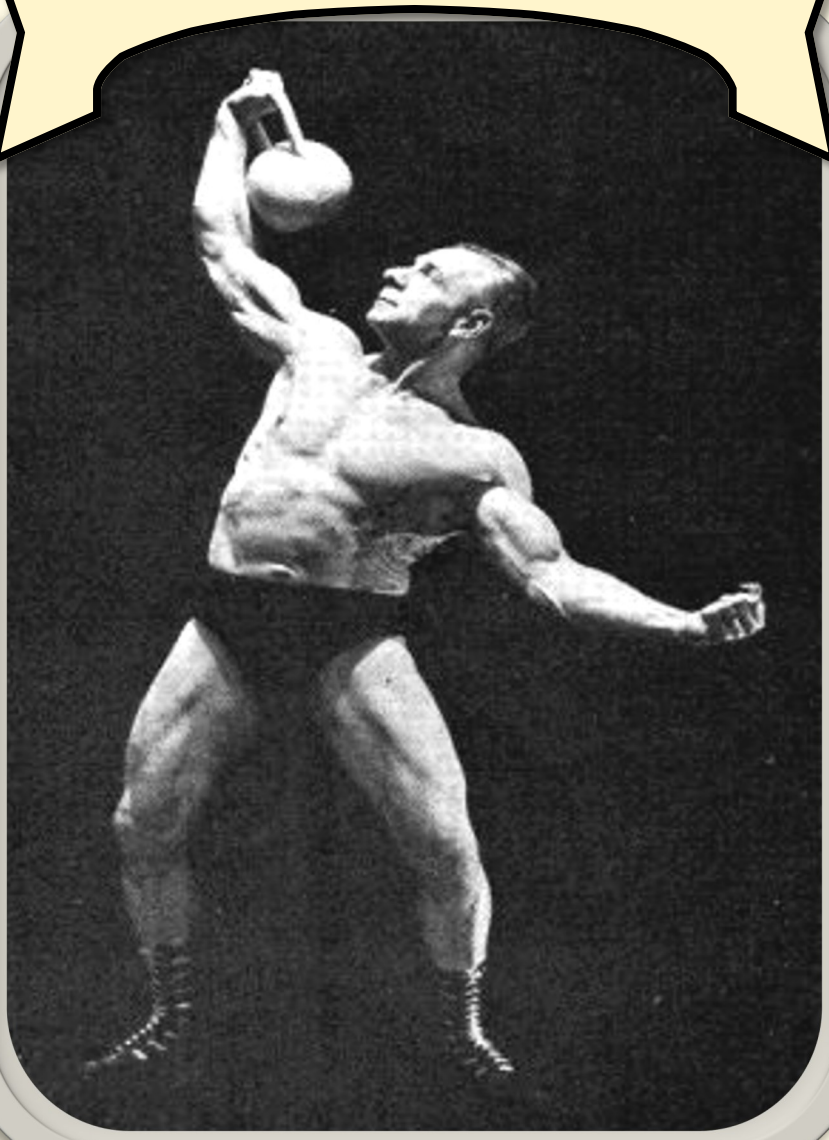
John Grimek praticando a força da pegada com um exercício old school.

Outro exercício old school, o bent press, sendo executado por Franco Columbu.

Esses são apenas alguns exemplo de entusiastas do treinamento físico das épocas de bronze-prata da cultura física.

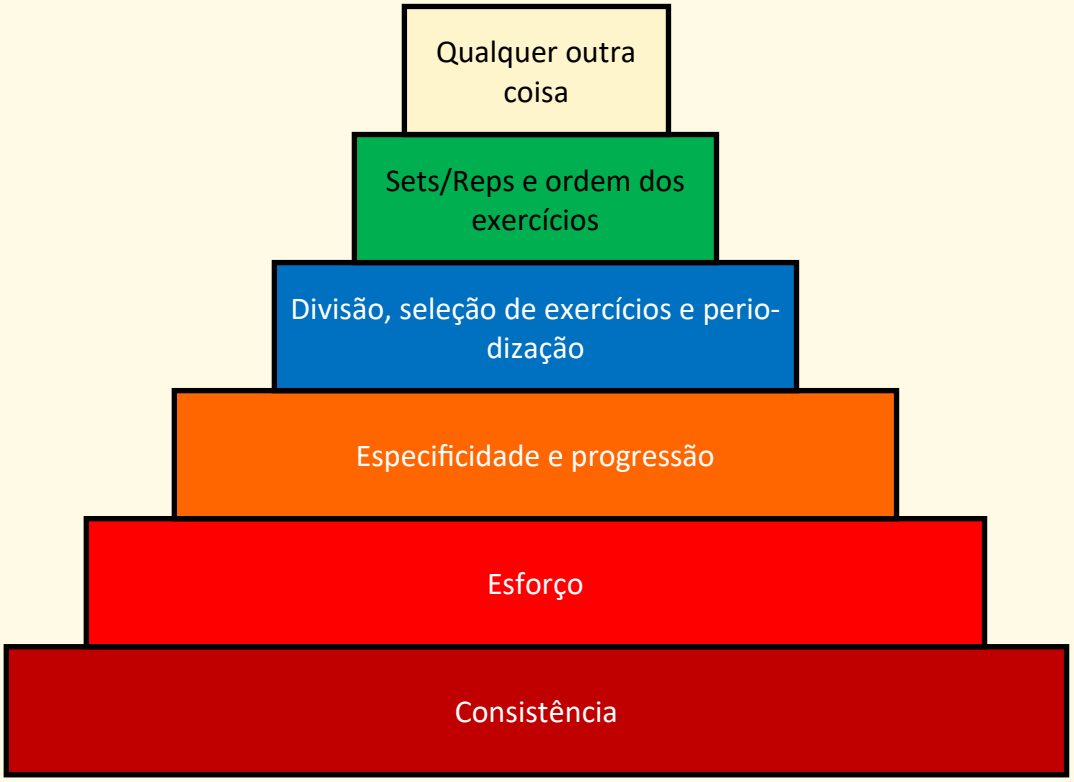
Todos eles costumavam mesclar levantamentos de pesos com exercícios calistênicos em suas rotinas.

Capítulo 2



A pirâmide de hierarquia do treinamento

Você já deve ter visto a pirâmide de necessidades de Maslow. Se não viu, nada mais é do que uma teoria que elenca as necessidades humanas de acordo com suas prioridades.
Na base da pirâmide estão as necessidades fisiológicas, tais como: comida, água, abrigo, etc. E de acordo com essa teoria, nós só pensaríamos e conseguiríamos subir para o próximo degrau da pirâmide depois de suprir as necessidades do degrau em que estamos, e assim segue da base até o topo.
Eu acredito que em relação ao treinamento, podemos utilizar muito bem essa analogia. Então eu pensei em algo como a "pirâmide de hierarquia do treinamento" e nas próximas páginas vou destrinchar em ordem de importância, um pouco sobre cada degrau dessa pirâmide.



As ferramentas dos degraus mais altos só vão impulsionar seus treinos se você tiver e mantiver a base sempre sendo feita. **Eu vejo que a maioria das pessoas invertem completamente essa pirâmide, começando pelo topo, justamente onde menos importa.** Isso tudo com intuito de treinar da forma mais "perfeita" possível. Na pratica isso não existe, eles percebem isso porém continuam se frustrando, viram *"overthinkers"* pensam demais e fazem de menos.

A verdade é que todo ser humano pode chegar muito longe (muito longe mesmo) apenas com os 3 primeiros degraus da pirâmide, e você vai entender o porque disso nas próximas paginas.

#1 Consistência

Tudo começa na base. É impossível que você suba degraus dessa pirâmide sem antes já ter sucedido no degrau anterior.

Eu poderia facilmente colocar a "consistência" junto com "esforço", afinal ninguém tem resultados sem colocar uma quantidade mínima de esforço em qualquer coisa que faça, porém como as duas partes são de extrema importância (não atoa compõe a base) eu decidi separa-las para me aprofundar um pouco mais em cada uma delas.

Consistência é a base da pirâmide por motivos óbvios - **se você sequer consegue manter seu treino, jamais terá resultados**. Então não adianta pensar no volume, na intensidade, na dieta, na divisão "perfeita" se você sequer consegue manter esse treino por tempo suficiente.
E quando eu digo "tempo suficiente" não estou me referindo a 2 semanas ou 1 mês, eu estou me referindo a pelo menos um período de 12-16 semanas. Pois é essa a quantidade de tempo necessária para você ver mudanças significativas na sua performance e no seu físico.

Eu gosto de simplificar essa parte da pirâmide com a famosa frase:

"Treino bom é treino feito!"

Não me entenda errado. Eu vou chegar nas outras partes e você vai entender que todas tem sua importância, porém na maior parte do tempo, o que mais importa é você conseguir realizar a porra do treino completo! Ir para a academia e fazer o que deve ser feito - sem papo motivacional aqui, apenas treine.

Seja realista consigo mesmo, estipule metas e planeje treinos que condizem com a sua realidade atual. E não seja imediatista, pois atalhos só levam a caminhos mais longos.

#2 Esforço

Outro fator que também faz parte da base é o esforço. Sem ele você não muda seu corpo de nenhuma forma, pois **você precisa sair da zona de conforto** para seu corpo entender que precisa de novas adaptações (ficar mais forte).

Muitas pessoas conseguem ficar mais forte/maior simplesmente pelo fato de colocarem esforço no seu treinamento. As vezes aquele cara, ou aquela mulher treina tudo errado, faz uma péssima escolha de exercícios, volume de mais ou de menos, coisas desse tipo. Porém toda vez que ele(a) pisam na academia, acabam levantando mais peso do que levantaram no treino anterior ou fazendo mais repetições, e isso por si só já traz resultados, mesmo o restante do planejamento não estando "perfeitamente" alinhado.

Temos vários exemplos disso nos primórdios da cultura física, quando cada atleta treinava de forma diferente, existiam culturistas que treinavam com baixas intensidades de carga (pouco peso comparando com seus colegas de treino do mesmo nível) que mesmo utilizando de descansos curtos e executando um treinamento bem distante do que sabemos ser o mais próximo do "ideal" hoje em dia... Tinham resultados, ganhavam títulos, etc. Isso porque imprimiam esforço sempre que treinavam.

Claro, grande parte disso pode ser atribuído a genéticas privilegiadas, porém mesmo indivíduos com genéticas medianas teriam (e tem) algum resultado quando colocam aquele esforço honesto em pratica.

Meu ponto aqui é: não seja aquela pessoa que apenas frequenta a academia. Não seja aquela pessoa que faz a serie vendo tv e sequer faz cara feia.

Quando alguém te falar que você precisa fazer X series de 6-10 repetições (exemplo) significa que você precisa se desafiar dentro daquela zona de repetições, precisa chegar próximo ou até a falha com base nisso. Sim, existem exceções, pois cada treino tem um determinado objetivo, mas você entendeu o que eu quis dizer.

A mensagem é: faça força no seu treino, é gratuito, lhe garante resultados e ainda vai lhe fornecer longos anos a mais de vida SAUDÁVEL!

#3 Especificidade e progressão

Esse degrau da pirâmide é o que separa "treino" de "exercício".

Você precisa identificar o por que de estar treinando aquilo (especificidade) e como vai fazer para chegar ao seu objetivo (progressão).

Por exemplo:

Você quer ficar forte no agachamento (objetivo). Agora você sabe que precisa treinar agachamento com mais frequência e de tal modo que estimule sua força a ser aumentada (especificidade). Durante sua periodização você vai progredindo carga e adicionando exercícios com intuito de melhorar seu progresso no agachamento (progressão).

Esse degrau da pirâmide garante que você está direcionando seu esforço da forma correta. **Sem especificidade e progressão, você não sabe o que está fazendo e nem sabe onde vai parar.**

É o famoso caso do aluno que paga para cansar. Se você faz isso e está contente, blz. Tem gente que gosta de ser feito de trouxa mesmo, fazer o que né? Agora se você realmente busca treinar de forma inteligente e ter resultado de verdade, entenda que não adianta pagar seu personal para ficar te sugando no treino com descansos curtíssimos, porque suar litros e "sentir queimar" não significa nada no treinamento de força, na verdade você está fazendo um cardio, **por isso você nunca fica mais forte e continua gordo(a).**

Entenda que os seus resultados vão refletir diretamente ao estímulo dado no treino. Esse é o conceito de especificidade. Treinou força de forma eficiente e buscou progressão? Vai ficar mais forte. Treinou seu cardio de forma eficiente e buscou progressão? Vai melhorar seu cardio.

Essas leis são imutáveis quando o assunto é treinamento físico, por isso a maioria das pessoas se matam de treinar o ano todo e continuam sem resultados. Elas simplesmente não sabem o que estão fazendo, não sabem diferenciar as vias energéticas do treinamento e continuam acreditando que quanto menos descanso e mais "queimação" melhor.

#4 Divisão, seleção de exercícios e periodização

Aqui o nível fica mais especifico e menos abrangente.

O 4º degrau é sobre os traços do seu planejamento como um todo.
Depois de descobrir o que você quer melhorar (especificidade) e como vai chegar lá (progressão) você pode começar a desenhar seu programa.

Essa é a hora onde você faz decisões como por exemplo: quais movimentos suas sessões terão (seleção de exercícios) como você vai dividir isso no decorrer da sua semana de treino (divisão) e como você vai fazer para manter isso no médio-longo prazo (periodização).

O conceito de seleção de exercícios é bem auto explicativo, e carrega consigo o principio da especificidade. Então é só usar aquele pensamento lógico: "quero melhorar tal movimento, logo preciso treina-lo mais vezes e/ou adicionar mais acessórios que acrescentem performance ao mesmo".
É simples assim. E você não precisa fazer exercícios que não vão lhe ajudar no seu objetivo, pois quem fala em "exercícios obrigatórios" na verdade está apenas sendo saudosista ou ignorante.

O que mais pode chegar perto de ser uma "regra" na hora de selecionar um exercício é mais ou menos o seguinte: **selecione aquele exercícios que lhe permita aplicar a maior sobrecarga possível com segurança. Fim.**

E a divisão de treino nada mais é do que a forma como você vai dividir esses treinos no decorrer da semana. **Ela entra como o tempero de uma receita - você pode temperar de qualquer jeito, porque a torta será a mesma**. A sacada aqui é aprender que você não precisa ser escravo de divisões específicas, inclusive você nem precisa escolher uma. **Entenda "divisão de treino" como o próprio nome já diz, e não como "divisão de músculos".** As formas como você pode dividir seu volume de treino são infinitas, você pode colocar agachamentos todos os dias juntos com power cleans, pode colocar variações de supinos com variações do terra, etc. **Apenas entenda que a sua divisão de treino deve atender o SEU objetivo/ necessidade e uma vez que você sabe manipular seu volume e intensidade, escutando a recuperação do seu corpo... Não existe divisão errada.**

Tire esse conceito equivocado de que divisão de treino precisa seguir sempre os mesmos modelos (PPL, UPPER/LOWER, FULL BODY, ABCD, ABDCEF, ETC).

E para finalizar - periodização:

Quando eu digo "periodização" não quero dizer que você precisa usar o método **гипер мега продвинутая периодизация** do professor russo com pós doutorado.

Quando eu me refiro a esse termo, quero dizer que o fato de você manipular, brincar com as variáveis do seu treinamento, ir programando e ajustando tudo isso de acordo com seus objetivos já significa uma periodização, afinal você está planejando e dividindo ciclos do seu treinamento.

Periodização é isso - manipular as variáveis de treino em conjunto com algum tipo de planejamento.

A periodização entra como uma ferramenta a mais para aqueles indivíduos intermediários/avançados que já deram conta da base da pirâmide por um bom tempo e começam a enfrentar dificuldades em suas progressões, ou simplesmente querem se desafiar e/ou deixar o treino um pouco mais divertido.

#5 Series, repetições e ordem dos exercícios

Onde a maioria se confunde e inverte as coisas.

Na minha visão as pessoas complicam de mais essa parte, além de erroneamente colocar isso como a base de tudo. Pensam de mais, perguntam de mais e perdem tempo querendo saber o numero de series e zona de repetições perfeitas para aquele objetivo X.

Pense comigo: se você tem uma boa ética de trabalho, consistência, faz aquela força honesta nos seus treinos, seleciona movimentos que agreguem algo na sua rotina e progride neles... *VOILÁ!* você vai ter resultados. Discorda? Coloque isso em pratica e veja por conta própria.

Novamente: não entenda errado. Você pode ser feliz ou não sendo metódico, fodase.
O ponto aqui é: series/reps são uma ferramenta, **um tempero no seu treino, jamais a base.**
E porque eu digo "tempero"? Como disse anteriormente: o tempero é apenas um adicional na receita da torta. Por mais que o tempero mude, a torta continuará sendo uma torta, deu pra entender?

O mesmo serve para a ordem dos exercícios.
Vejo que a maioria fica numa punhetagem do krl em relação a isso, nunca vi tanta chatice, pqp "não pode isolador antes de composto" ou então "tem que isolar antes de ir pro composto".
Um monte de "especialista" de artigo cientifico querendo cagar regra para parecer mais inteligente e pegar leigo.

Um treino nunca vai ser igual o outro, pois cada individuo treina para determinado objetivo e a ordem dos exercícios entra apenas como uma ferramenta dentro disso, mais uma vez - um tempero.

Quer começar com movimentos simples? Comece. Quer começar com levantamentos básicos? Comece. **Apenas seja feliz e coerente no seu treino**, pois se você tiver consistência e progressão tendo isso como base - terá resultado.

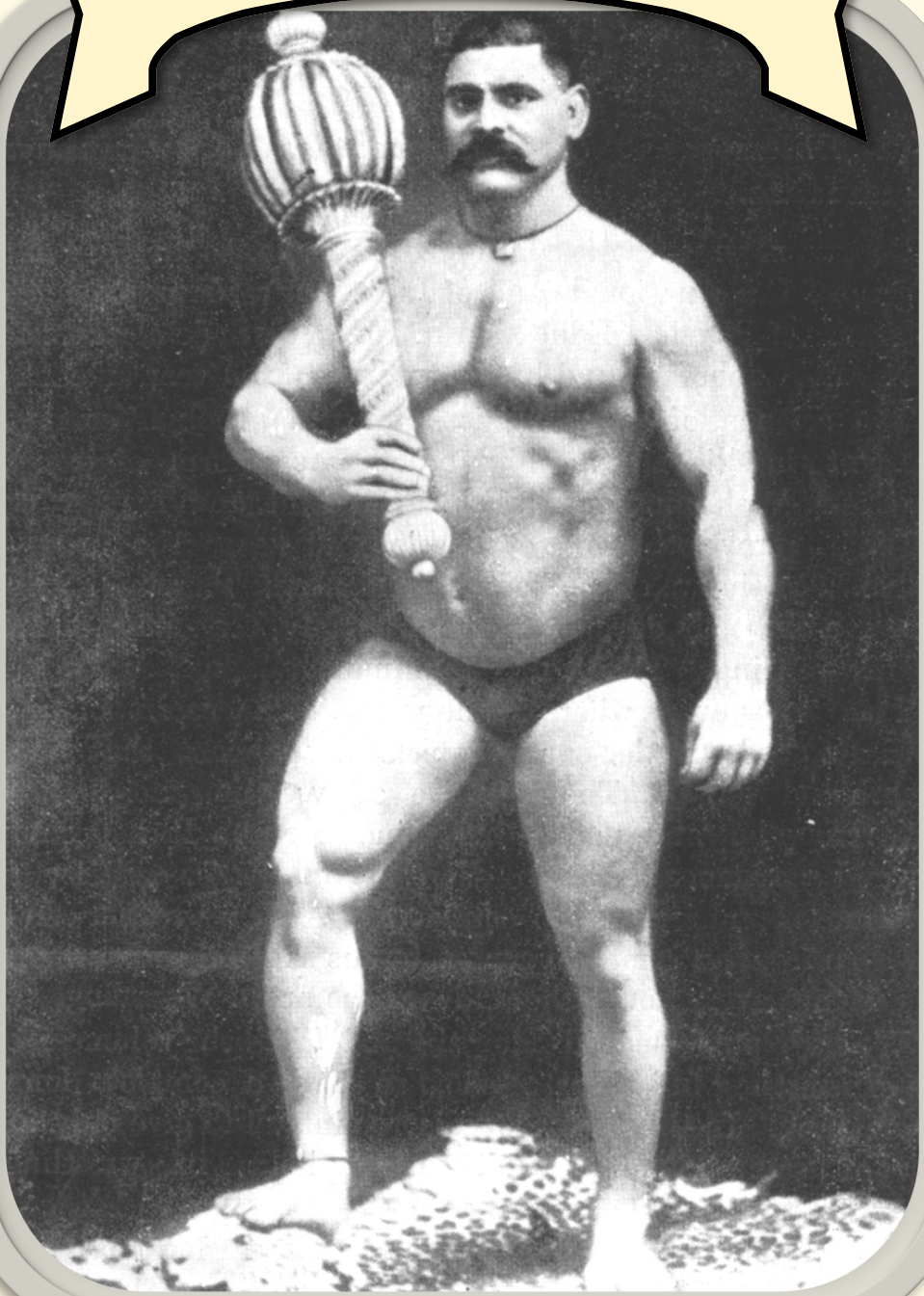
#6 Qualquer outra coisa

Aqui é onde se encontra aquela "cereja do bolo" e que sinceramente só vai servir como cereja para quem já tem o bolo todo feito, ou seja, atletas de alto rendimento ou para pessoas com limitações/ condições especificas.

Eu me refiro aqui a aquelas famosas "técnicas de treinamento avançadas" tais como:
Treinamento com restrição de fluxo, cadência de treino específica, cluster sets e qualquer outra merda "chique" e "avançada" que sinceramente não faz krl de diferença nenhuma pra 95% da população.

Algumas coisas com certeza podem ser válidas, especialmente se você é aquele cara que já está fazendo seus arranques, arremessos, agachamentos, etc, todos com muito peso e precisa continuar progredindo, talvez porque queira competir ou simplesmente porque quer se testar consigo mesmo. Talvez você também tenha pouco tempo para treinar, poucos equipamentos, treina em casa ou tem algum histórico de lesão. Nesses casos, alguma coisa aqui realmente é válida. Entretanto se você for um iniciante/ intermediário que pode treinar normalmente e quer otimizar seus resultados em força/hipertrofia... Volte duas casas.

Capítulo 3



Intensidade

Quando se trata de intensidade, a literatura nos mostra dados muito simples e objetivos, então não se deixe levar por essas "polêmicas", pois quando algum treinador/influencer afirma que existem "várias interpretações" da mesma, na verdade é apenas marketing barato ou ignorância.

O que acontece é que a maioria das pessoas **confundem intensidade de carga com intensidade de esforço**. Essas duas "vertentes" por assim dizer, estão dentro dessa variável chamada intensidade.

A primeira delas e provavelmente a que você mais verá sendo abordada é a **intensidade de carga.** Essa é a mais importante quando o assunto é ganho de força. A segunda é a **intensidade de esforço** (onde a maioria se confunde).

A intensidade de carga é totalmente objetiva, pois é baseada na porcentagem da SUA repetição máxima (1 RM) daquele determinado exercício. Ou seja, se você fez 10 repetições no talo, com boa amplitude e não deixou nada sobrando, quer dizer que realizou aquela serie com aproximadamente 75% de intensidade de carga (ou 75% do seu 1RM).

Para ficar mais didático, confira a tabela abaixo:

% 1RM	Número de Repetições Possíveis
100%	1
95%	2
93%	3
90%	4
87%	5
85%	6
83%	7
80%	8
77%	9
75%	**10**
70%	11
67%	12
65%	15

Agora quando falamos de intensidade de esforço, a conversa muda totalmente, pois se trata de algo subjetivo - isso quer dizer que cada um tem a sua.

A intensidade de esforço como o próprio nome já diz é o quanto você se empenhou, o quanto se esforçou e cansou para realizar aquela determinada repetição/serie/exercício, etc. No caso do treinamento de força e hipertrofia, nós podemos definir como intensidade de esforço o quão próximo a falha muscular você chegou. E no caso do treinamento aeróbio/condicionamento, o quão aquilo foi cansativo.

São varias as formas de se mensurar essa intensidade subjetiva, porem as mais famosas de longe são as tabelas **RIR** que significa **"repetições em reserva"** (em inglês) e **RPE** que significa **"percepção subjetiva de esforço"** (também em inglês).

Você pode utilizar a que mais lhe agradar. Eu particularmente gosto de utilizar a tabela RPE comigo e com meus alunos.

Abaixo, uma tabela que contem RPE e RIR:

Repetições realizadas									
RPE	RIR	1	2	3	4	5	6	7	8
10	0	100ª%	95.0%	91.0%	87.0%	85.0%	83.0%	81.0%	79.0%
9.5	0-1	97.0%	93.0%	89.0%	86.0%	84.0%	82.0%	80.0%	77.5%
9	1	95.0%	91.0%	87.0%	85.0%	83.0%	81.0%	79.0%	76.0%
8.5	1-2	93.0%	89.0%	86.0%	84.0%	82.0%	80.0%	77.5%	74.5%
8	2	91ª%	87.0%	85.0%	83.0%	81.0%	79.0%	76.0%	73.0%
7.5	2-4	89.0%	86.0%	84.0%	82.0%	80.0%	77.5%	74.5%	71.5%
7	3-4	87.0%	85.0%	83.0%	81.0%	79.0%	76.0%	73.0%	70ª%

Como você pode perceber, mensurar a intensidade é muito simples, basta usar essas 2 vertentes e não confundir as coisas. Você pode utilizar ambas ou apenas % do RM, **apenas lembre-se que mensurar a intensidade de carga é obrigatório, enquanto que a intensidade de esforço é opcional.**

Um adendo importante: **o seu 1RM sempre vai ser o SEU 1 RM,** pode parecer óbvio para alguns, mas para a maioria não. O que eu quero dizer com isto é: **você deve treinar pesado de acordo com os SEUS limites, de acordo com o SEU 1RM!** Então foque em fazer os movimentos corretos e progredir dentro da sua realidade.

Já a intensidade de esforço pode ser medida com base no quão próximo a falha você chegou e/ou com relação a quão cansativo aquela serie/exercício foi. Perceba que a intensidade de esforço é uma cereja do bolo quando o assunto é intensidade, pois você pode decidir usa-la ou não, é apenas uma ferramenta.

O ponto aqui é: não confunda cansaço com intensidade, pois eu posso mandar você fazer 300 agachamentos com peso corporal, você vai cansar, suar e seus quadríceps vão fritar, porém nem por isso você ficará mais forte, pois a intensidade de carga foi extremamente baixa. Lembre-se sempre do principio de especificidade - se deseja ficar forte, precisa treinar força.

Cansaço NÃO significa intensidade quando o assunto é treinamento de FORÇA!

Zona de intensidades no treinamento resistido

Em relação a zona de repetições, existia um senso comum antigamente de que altas repetições estimulavam apenas resistência, enquanto que baixas repetições estimulavam apenas o ganho de força, então quem treinava para hipertrofia costumava ficar sempre em uma faixa mediana de repetições. Hoje em dia já sabemos que isso é ultrapassado e na verdade nós temos um amplo espectro onde cada faixa se mostra menos ou mais eficiente em desenvolver alguma área específica, porém todas elas se forem somadas a esforço trarão resultados em todos os estímulos, pois não existe "resultado apenas em resistência", "resultado apenas em força", etc.

Essa foto acima ilustra muito bem a realidade. Todos as zonas de intensidade quando levadas até ou próximo a falha, trazem resultados significativos em todas as áreas, porém não podemos negar que existem sim melhores formas de se trabalhar cada um dos estímulos.

O treinamento de explosão é muito mais efetivo com um treino de alta intensidade (1-6 reps). Porém quando o assunto é força/hipertrofia, desde que você equalize o volume total (tonelagem) e esteja treinando com 30-100% do RM, os ganhos serão semelhantes.

Exemplo:

1. Remada 3x8 com 80kgs (digamos que seja 80% do RM desse individuo). Resultará em um volume load de 1.920kgs.
2. Remada 5x12 com 40kgs (para o mesmo individuo, essa carga representaria 40% do seu RM). Isso resultaria no **mesmo volume load** de 1.920kgs.

Isso é apenas um exemplo, mas serve para mostrar que **você pode ter ótimos resultados com pouco ou até mesmo nenhum equipamento.** E lembrando que não basta apenas treinar dentro dessa zona e esperar que a "mágica" aconteça, **você precisa progredir sempre que possível**, independentemente da zona de intensidade a ser trabalhada (principio de progressão) para continuar evoluindo.

Lembrando aqui que, caso você queira se tornar um bodybuilder, powerlifter, levantador de peso, seja amador ou profissional, obviamente que vai precisar de equipamento adequado para treinar, não confunda as coisas, meu intuito aqui não é vender gato por lebre. **O que eu quero dizer entretanto, é que é possível sim desenvolver força/hipertrofia e principalmente condicionamento com pouco ou nenhum equipamento.** Obviamente que, para indivíduos avançados esses treinos de baixa intensidade serão mais eficientes para manter os ganhos, porém para intermediários e iniciantes a realidade é que pouco o equipamento a disposição.

O mais importante é você saber onde está e onde quer chegar, então como disse anteriormente: quer se tornar um levantador, bodybuilder ou algo do tipo? Faça treinos específicos para isso. Agora caso você queira algo mais equilibrado, algo que misture estética, força e condicionamento, você não precisa ficar dependente de academia para treinar.

Algumas observações a serem tomadas:

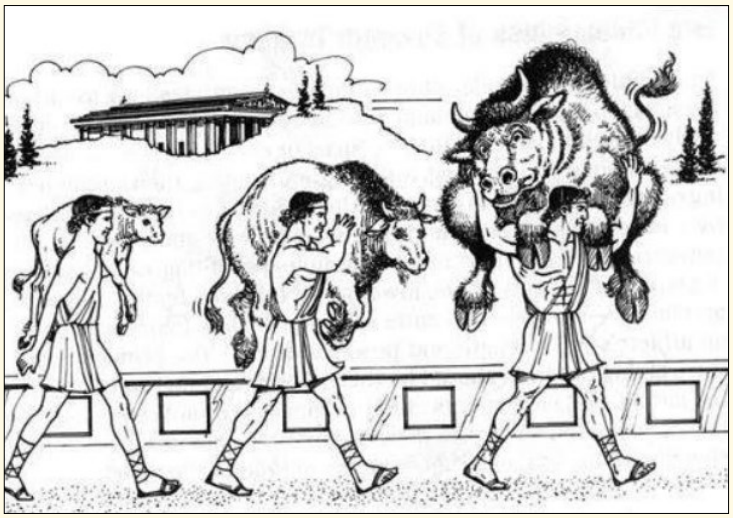
- Séries com alta intensidade de carga (1-10 repetições / 75%> do RM) não precisam ser levadas até a falha para estimularem um ótimo nível de recrutamento de fibras durante as repetições.
- Series com baixas intensidades de carga (12> reps / <67% do RM) precisam ser levadas até ou próximo a falha concêntrica para estimularem todas as fibras de forma significativa para o estímulo de hipertrofia.
- Intensidades entre 30-100% do RM promovem ganhos de força/hipertrofia semelhantes quando tem seu volume load (tonelagem) equalizados.
- Mesmo executando todas as series até ou próximo a falha, a progressão de carga e/ou repetição (ficar mais forte) é fundamental para continuar obtendo resultado no médio-longo prazo.
- O treinamento até a falha sendo executado de forma constante e frequente pode atrapalhar muito o rendimento do individuo, causando fadiga no SNC (sistema nervoso central) impactando negativamente a performance durante o treino e a recuperação pós treino.
- Equilibrar a intensidade de carga com intensidade de esforço é a melhor pedida para um treino eficiente e duradouro.

Volume

O volume de treino pode ser mensurado de várias formas a depender da modalidade. Na literatura você encontrará o mesmo sendo medido desta forma: **CARGA X SERIES X REPETIÇÕES = VOLUME TOTAL (popularmente conhecido como 'volume load').** Porém você também pode medi-lo através de series, repetições, etc.

O volume de treino é tido pela literatura atual como o fator chave para gerar adaptações de força e hipertrofia (quando aliado a intensidades adequadas) então independentemente do seu objetivo/método utilizado para treinar, você precisa sempre ter em mente que deve aumentar o volume progressivamente, seja através da carga (peso/resistência) E/OU através de repetições.

Esse conceito é popularmente chamado de **PROGRESSIVE OVERLOAD ou SOBRECARGA PROGRESSVA.**



Você já deve ter visto/escutado a história de Mílon de Crotona, certo? Ele foi um atleta grego que carregava um boi em suas costas. O lutador grego realizava isso repetidas vezes, ano após ano e conforme o animal crescia ele também ficava mais forte. Esse é um dos primeiros registros que nós temos acerca da utilização de sobrecarga progressiva.

Provavelmente você está mais habituado a ver as pessoas mensurando volume através de series, pois esse é o método mais comum no meio do fisiculturismo. No método Aquiles eu usarei TAMBÉM o conceito de series, porém a base da medição será composta por repetições.

Frequência

Frequência nada mais é do que o número de vezes que você treina aquele determinado grupamento muscular/padrão de movimento dentro de 1 semana. Então se você treinou agachamento 2x na semana, estimulou os músculos da coxa, glúteos e core 2x na semana.

Antigamente o senso comum era de que quanto mais vezes na semana você treinasse cada movimento, melhor. Hoje em dia já sabemos que isso não é verdade, pois **quando o volume total é equalizado, os resultados são semelhantes,** sem contar que seu resultado não depende apenas de frequência, mas sim de intensidade, volume e outras variáveis. Se você não pulou a parte da pirâmide de hierarquia do treinamento, aprendeu que frequência na verdade é apenas um tempero, uma ferramenta.

Densidade

Densidade de treino se refere ao quanto de carga/resistência você movimentou em determinado tempo, então quanto mais você movimentar em menos tempo, mais denso foi o treino.

A densidade do treinamento é uma variável muito negligenciada. Isso se deve ao fato de a mesma não ser tão relevante no treinamento de fisiculturistas, e uma vez que são eles quem comandam a influencia dos treinos nas academias do nosso país, a maioria das pessoas apenas seguem sem nem saber da importância da mesma.

Porém quando o assunto é treinamento de força e condicionamento, o jogo muda totalmente e a densidade tem um papel bem importante, principalmente para aqueles buscam condicionamento e/ou que dispõe de pouco equipamento.

Essa variável se torna uma ferramenta muito interessante de ser utilizada para avaliar a progressão, pois se o seu volume de treino na última sessão foi de X e na sessão seguinte você realizou X+1 ou fez o mesmo X em menos tempo, significa que sua força/condicionamento aumentaram.

Periodização

Você já entendeu que "periodizar" nada mais é do que brincar e manipular as variáveis do seu treinamento e planeja-las de acordo com seu objetivo, certo? Tendo isso em vista, vou lhe apresentar alguns conceitos básicos de periodização, pois será necessário na hora de entender como o método Aquiles funciona.

Microciclo: o curto prazo - geralmente medido por 1 unidade de treino e/ou semana.

No treinamento de força/musculação, o mais comum é considerarmos cada treino como 1 micro ciclo. Sendo assim, uma semana com 5 treinos tem 5 micro ciclos.

Mesociclo: o médio prazo - vários microciclos (treinos) compõe um mesociclo.

O mesociclo não tem regra de duração. Ele pode ser composto por alguns microciclos (1 semana ou menos) ou até vários microciclos totalizando semanas ou meses.

Macrociclo: o longo prazo - vários mesociclos compõe 1 macrociclo.

O macrociclo representa geralmente uma "temporada" completa e/ou uma fase específica de treinamento. Essa analogia pode ser usada não só para atletas profissionais e amadores, como para praticantes comuns também.

Carga/período regenerativo/deload: o período regenerativo tem a função de apenas manter seus ganhos. Você diminui volume e intensidade com intuito de recuperar suas articulações, "re sensibilizar" seu corpo, recuperar SNC e principalmente dar um tempo para sua própria cabeça descansar um pouco das rotinas massivas de treino. O deload pode ser feito com volume muito baixo ou as vezes até com descanso completo, e pode durar de 1 até 4 semanas, a depender de cada individuo.

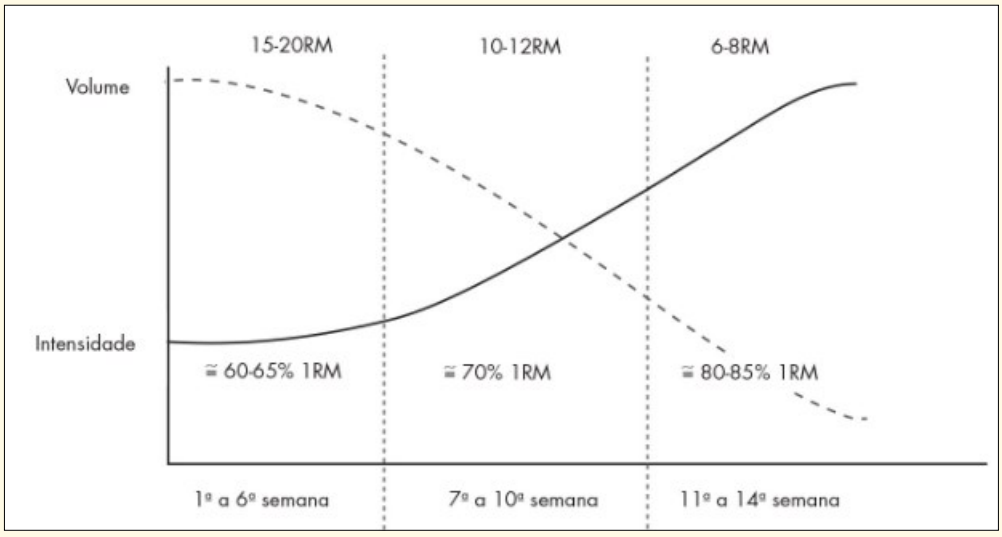
Carga/período base/ordinário: o período base é onde você mais passará seu tempo pois é aqui onde você constrói força e hipertrofia. Um bom treinador tenta manter seus clientes o máximo de tempo possível nessa fase, pois como disse anteriormente, tanto força quanto hipertrofia demoram para ocorrer de fato, então é muito mais inteligente você passar semanas/meses progredindo devagar e consistentemente com um treino sustentável do que algumas semanas de treino muito intenso e quebrar.

Carga/período choque/intensificação: o período de choque deve ser feito com um volume/intensidade bem acima do normal. Ele tem o intuito de quebrar platôs tanto de força quanto de hipertrofia. Lembrando que esse volume é aumentado de forma gradual, mas mesmo assim, deve ser um volume/intensidade onde o individuo não é capaz de manter por muito tempo. Um período de choque pode durar de 2 até 4 semanas.

Modelos de periodização

Existem vários métodos de se periodizar um treino. Aqui nesse livro eu vou lhe apresentar dois dos mais básicos, pois usaremos a base desses mesmos para modificar o método Aquiles. Temos o modelo linear e o modelo ondulatório.

O modelo linear como o próprio nome já diz, é linear, então quer dizer que você vai aumentando o volume e/ou intensidade de forma linear/gradual no decorrer das semanas. Confira a imagem abaixo:



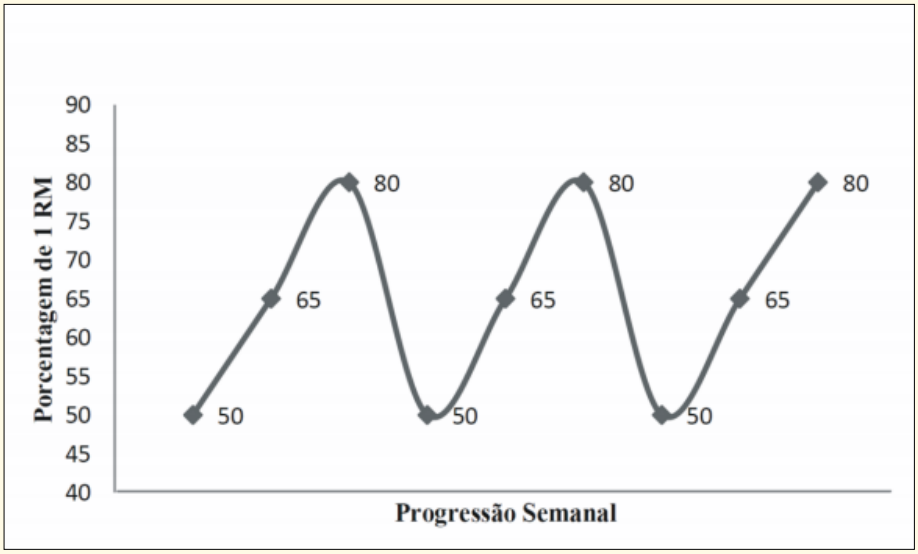
Esse modelo é o mais simples de se utilizar, pois não demanda tanto conhecimento de periodização.

Perceba que no gráfico acima, o individuo começa com um alto volume de treino e baixa intensidade de carga, e no decorrer das semanas vai aumentando a intensidade e baixando o volume de treino. Isso é só um exemplo, pois você também pode fazer o inverso (começar com alta intensidade e baixo volume) porém recomendo isso apenas para indivíduos que já estão treinando frequentemente a pelo menos algumas semanas. Outro adendo também é que se o seu maior foco for em hipertrofia, não precisa necessariamente baixar o volume de treino com o passar das semanas, pois se você descansar adequadamente entre as series, pode tranquilamente manter um alto volume com alta intensidade de carga, o que vai ditar isso entretanto é a sua própria performance e capacidade de trabalho total.

A seguir temos o modelo de periodização ondulatória. Nesse caso, tanto o volume quanto a intensidade são alterados de forma brusca e/ou gradual dentro de uma mesma semana ou até mesmo de um único treino.

O método Aquiles utiliza esse conceito de periodização na hora de selecionar os exercícios, você vai entender melhor quando chegarmos nos capítulos finais.

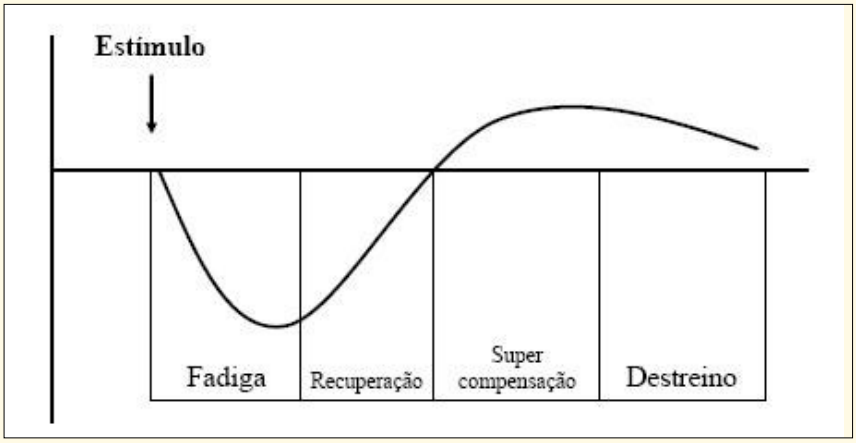
Observe o gráfico abaixo:



Nesse caso, o indivíduo ondulou a intensidade dentro de uma mesma semana. Como disse anteriormente: você pode fazer isso tanto em uma semana, quanto dentro de um único treino. Por exemplo, quando você utiliza de um exercício com alta intensidade (1-6 reps) e depois vai para outro exercício com média intensidade (6-10 reps) você utilizou a periodização ondulatória dentro de um mesmo treino e de forma instintiva.

Importância da variação de estímulos

O nosso corpo é uma máquina de adaptação, portanto a importância de periodizar seu treino não vem apenas para gerar adesão e prevenir lesões, a periodização também entra com o papel de otimizar seus resultados, pois nosso corpo vai se adaptar ao estímulo dado no seu próprio tempo, e não adianta tentar acelerar esse processo comendo mais ou utilizando de outras substâncias, pois cada corpo teu seu tempo. Ao desrespeitar esse ciclo de super compensação, você estará fadado a não só o fracasso e frustração, mas também a lesões no longo prazo. Confira a imagem abaixo:



A imagem que você acabou de ver é uma ilustração clássica e básica sobre como nosso corpo funciona.

Como disse anteriormente: não adianta você tentar acelerar isso através da dieta.

Algumas estratégias podem sim ajudar a sua recuperação, como saunas, banhos gelados e/ou com imersão no gelo, uma dieta bem estruturada, etc. Porém todo esse tipo de coisa geralmente ajuda o praticante a se recuperar para poder performar 100% **na próxima sessão** e manter essa consistência a longo prazo, porém não significa que você pode treinar mais, pois nesse caso, essas estratégias estariam entrando apenas como um "tapa buraco" - aquela fita crepe segurando um pedaço de madeira - uma hora vai dar ruim.

O ponto onde eu quero chegar aqui é o seguinte: a periodização entra como uma ótima ferramenta para saber **quanto e quando treinar.** E o que eu mais gosto nisso tudo é que você não precisa periodizar como um robô, nem de utilizar métodos avançados. Você pode usar esse conceito de forma instintiva, utilizando tanto da periodização linear quanto da ondulatória.

Inclusive eu vou além - vou falar algo aqui que a maioria não entende:

Você precisa alternar os estímulos!

Vou repetir:

Você precisa alternar os estímulos!

Tenho certeza que você já escutou alguém falando coisa do tipo: "esse treino não é pra mim" ou "preciso mudar de treino, não me dei bem com esse" ... Também tem aqueles "me dou muito bem com esse estilo de treino aqui, mas aquele outro lá eu não gostei nem um pouco".

O seu corpo é altamente adaptável a estímulos, já falei isso antes né? Então saiba utilizar isso a seu favor! Se você treina com alto volume, seu corpo se adapta aquilo e você precisa aumentar cada vez mais, porém chega uma hora em que isso se torna inviável, pois você já está passando horas na academia e a progressão não chega. O mesmo serve para o treino de alta intensidade, vai chegar a hora onde suas articulações ou você mesmo não vai aguentar o tranco, é nessa hora que resetamos o ciclo, através de períodos de DESTREINO, também conhecido como deload ou regenerativo. E além disso, também podemos (e devemos, na minha humilde visão) alternar os estímulos, passar 1 macrociclo treinando com mais volume, depois outro macrociclo treinando com mais intensidade, etc. **Sempre oscilando e deixando nosso corpo "sensível" aos estímulos.**

Entende agora porque tanto o deload quanto a variação de estímulos são tão importantes? **Eles entram como uma nova chave de ignição que faz o seu corpo se "re-sensibilizar" aquele determinado estímulo.** Então não se trata de APENAS descansar seu corpo ou SNC, isso também entra como parte do **estímulo para que você possa continuar tendo cada vez mais resultados sem estagnar.**

Eu sei que é difícil treinar menos para você que leva o treino a serio. Inclusive eu sei que muitos de vocês tem o treino como principal hobby, uma válvula de escape, porém se você está buscando mais resultados de verdade, tire essa mentalidade de "quanto mais melhor". As vezes isso funciona sim, porém é sempre? Não.

Capítulo 4

Os padrões de movimentos

Se você treina com intuito de ser um atleta completo, essa na minha visão é a forma que mais se aproxima do “ideal”.

Nós separamos o corpo humano por padrões de movimentos, desta forma podemos equilibrar o treinamento dos mesmos e focar nos que precisam de mais atenção. Você também pode acrescentar volume de treino para determinados músculos específicos se quiser dar mais atenção, inclusive ensinarei a como fazer isso no capítulo de estrutura, porém a base do treino será feita com base nos padrões de movimentos.

Aqui no método Aquiles, serão 6 padrões ao todo: puxar e empurrar na vertical, puxar e empurrar na horizontal, agachar e estender o quadril. Existem outros padrões de movimento também, porém vamos focar nos básicos.

Os 6 padrões e a predominância dos músculos recrutados:

- Empurrar/press vertical

Deltoide anterior, peitoral clavicular, tríceps e deltoide medial.

- Empurrar/press horizontal

Peitoral como um todo, deltoide anterior e tríceps.

- Puxar/pull/puxada vertical

Costas como um todo, bíceps, antebraço e posterior de ombro.

- Puxar/pull/remada horizontal

Costas como um todo, bíceps, antebraço e posterior de ombro.

- Agachar/squat

Glúteo, coxas e core.

- Estender quadril/hip hinge

Glúteo, coxas e core.

Lembrando que a maioria dos movimentos, se executados de com exercícios compostos vão engajar os músculos do core também.

Empurrar/Press

Vertical: variações de desenvolvimento, pike push ups, paralelas, etc.
Horizontal: variações de supino, variações de flexão, variações de voador, etc.

Exercícios na vertical terão uma maior ênfase na parte frontal do ombro, enquanto que os exercícios feitos na horizontal terão uma maior ênfase no peitoral, porém ambos vão estimular os dois grupamentos. O tríceps entra como um forte sinergista em todos eles.

Puxar/Pull

Vertical: variações de barra fixa, puxadas, power hang clean, snatch, etc.
Horizontal: todo tipo de remada.

Todos os exercícios de puxar, tanto na vertical quanto na horizontal, recrutarão todo os músculos das costas, com exceção do power hang clean e snatch, onde a ênfase é dada na parte superior das costas. A ênfase das remadas e puxadas será maior de acordo com a posição dos braços. Se a puxada é feita com os braços mais juntos ao corpo e com amplitude até o esterno do peito, a ênfase será maior na dorsal, um ótimo exemplo disso é a própria *"sternum pull up",* enquanto que uma pegada mais afastada e com amplitude até o queixo, dará mais ênfase na parte alta das costas, vulgo *upper back.* O mesmo serve para as remadas, onde pegadas mais abertas e sendo puxadas na altura do peito, darão maior ênfase na parte superior das costas. Pegadas mais próximas ao corpo e sendo puxadas na direção da barriga darão maior foco a dorsal.

Agachar/Squat

Agachar: toda e qualquer variação de agachamento, tanto bilateral quanto unilateral.

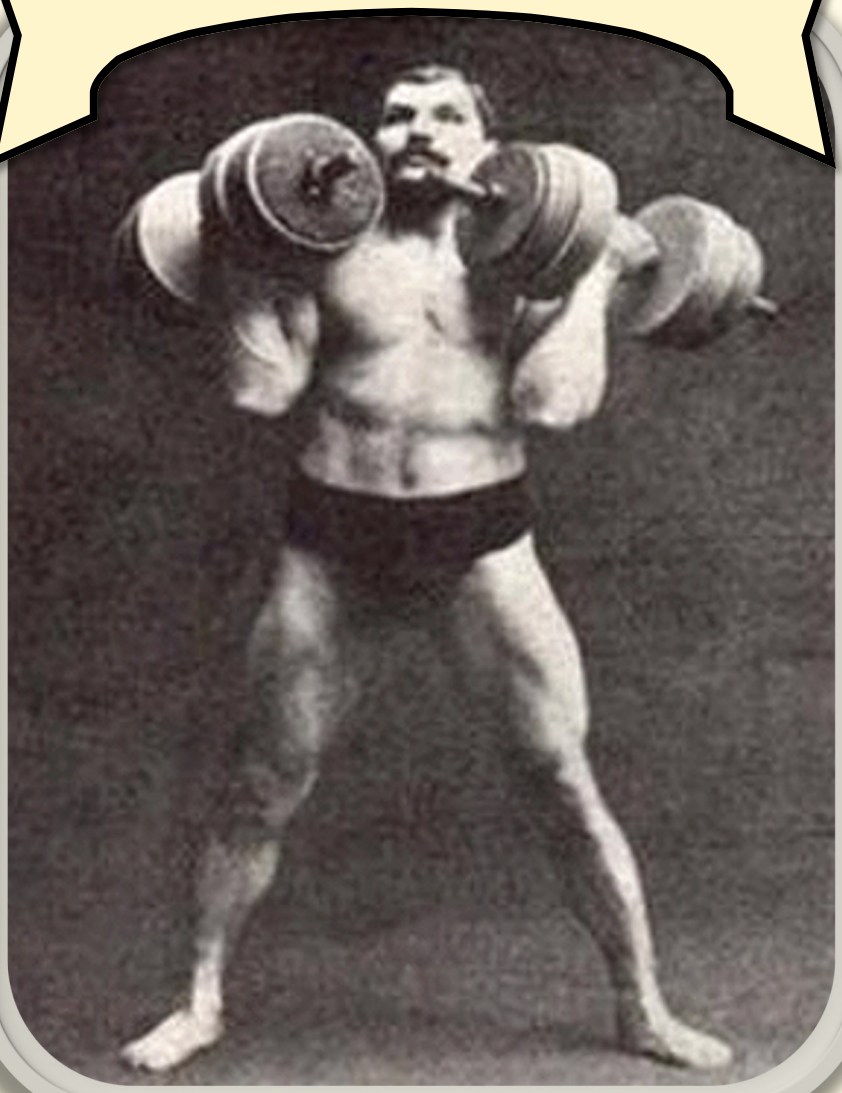
Todas essas variações são extremamente eficientes em construir quadríceps e glúteos fortes, os posteriores de coxa entram apenas como sinergistas, auxiliares. O que vai determinar a maior ênfase em quadríceps e/ou glúteos será a amplitude do agachamento. Quanto mais fundo você agachar, mais os glúteos serão recrutados.

Estender quadril/Hip hinge

Extensão de quadril: levantamento terra e suas variações, clean, power clean, swing, elevação pélvica, etc.

Os movimentos de extensão de quadril são poderosos construtores de toda a cadeia posterior do corpo, além de construir uma força de pegada única junto com os movimentos de puxar. Glúteo e posterior de coxa entram como motores primários desses exercícios, porém também existem variações onde a maior ênfase é na lombar.

Capítulo 5



Protocolos e técnicas de treinamento

Os protocolos e técnicas de treinamento nada mais são do que **ferramentas** que servem tanto para estruturação de um treino mais divertido e/ou mais específico em detrimento de determinado estímulo, quanto também para nos avaliarmos.

Existem dezenas de protocolos e técnicas de treinamento, porém eu vou passar aqui os que mais uso comigo e com meus alunos:

- **EMOM:** sigla em inglês que significa *Every minute on the minute.* É um protocolo de treino onde você deve fazer um determinado número de repetições pre estabelecidas dentro do período de 1 minuto, e quanto mais rápido você fizer, mais tempo sobra para descansar. Esse ciclo se reseta ao final de cada minuto. O EMOM também pode ser utilizado em sequências de 2 em 2 minutos, 3 em 3, etc, nesses casos sendo chamado de "E2MOM e E3MOM" respectivamente. Esse sistema pode ser utilizado tanto para condicionamento quanto para foça/hipertrofia, inclusive pode ser utilizado tanto em finalizadores quanto para compor um treino completo, as possibilidades são infinitas.

Exemplo de EMOM curto/finalizador com foco em condicionamento/hipertrofia:
Minuto 1: Hindu squats 20x
Minuto 2: Push ups 10x
Minuto 3: Remada na argola 10x
Repete até completar 9min (3 rodagens em cada exercício)

Exemplo de EMOM médio com foco em condicionamento:
A cada 3 minutos: Dumbbell hang power clean + Burpee + Montain climber 20/10/20x
Repete por 15min (5 rodagens em cada exercício)

Exemplo de EMOM longo com foco em força/hipertrofia:
Minuto 1: Goblet squat 10x
Minuto 2: Dumbell OHP 10x (60-70% do RM)
Minuto 3: Barra fixa 5x
Minuto 4: descanso
Repete até completar 32min (8 rodagens em cada exercício)

Exemplo de EMOM médio com foco em hipertrofia (TREINO PULL):
Minuto 1: Barra supinada 5x
Minuto 2: Gorilla rows 10x (60-70% do RM)
Minuto 3: Face pull com argolas ou crucifixo inverso 15x (50-60% do RM)
Minuto 4: Rosca martelo 10x (60-70% do RM)
Minuto 5: descanso
Repete até completar 15min (3 rodagens em cada exercício)

Esses são apenas alguns exemplos. Como disse anteriormente: o EMOM é um protocolo de treino excelente justamente por ter essa possibilidade infinita. **Você pode utilizar o mesmo em treinos mais curtos (finalizadores) com intuito de promover condicionamento e desgaste, como também pode utiliza-lo em treinos médios-longos com intuito de estimular força/hipertrofia.** Além de também ser um ótimo modelo auto avaliativo, pois você pode tentar aumentar as repetições/cargas utilizadas no próximos treinos, dentro daquela mesma faixa de tempo (EMOM).

- **Tabata:** outro protocolo de treino, porém o Tabata é mais eficiente para desenvolver condicionamento, pois consiste em realizar 8 series de 20 segundos de exercício de alta intensidade de esforço (o máximo de repetições que conseguir) com 10 segundos de descanso. É um *ratio* de trabalho de 2:1, onde a **intensidade de esforço vai ser altíssima.** E assim como o EMOM, o Tabata também pode ser utilizado para constituir a estrutura de um treino por completo ou como um finalizador. Porém é sensato dizer que esse protocolo serve muito mais para condicionamento. Eu mesmo por exemplo costumo utiliza-lo mais em finalizadores. Outra característica desse protocolo, é que **você deve escolher exercícios simples** de se realizar, pois como serão 20 segundos de alta intensidade com apenas 10 segundos de descanso (2:1 de trabalho) é muito arriscado e totalmente desaconselhável utilizar de exercícios que demandem muita técnica e/ou locomoção, até por questões logísticas. Se você escolher algum desses exercícios técnicos e/ou que demandem locomoção (montar barra, se posicionar muito bem, etc) vai matar tempo de exercício fazendo isso ou vai se machucar.

Exemplo de Tabata curto:
Serie 1: Abdominal remador
Serie 2: Flexão regular
Repete até completar as 8 series

Exemplo de Tabata médio:
1º Tabata:
Serie 1: Abdominal remador
Serie 2: Flexão regular
Repete até completar as 8 series
Descansa 2-3 minutos
2º Tabata:
Serie 1: Kettlebell swing
Serie 2: Remada na argola
Repete até completar as 8 series

Exemplo de Tabata longo:
1º Tabata:
Serie 1: Abdominal remador
Serie 2: Flexão regular
Repete até completar as 8 series
Descansa 2-3 minutos
2º Tabata:
Serie 1: Kettlebell swing
Serie 2: Remada na argola
Repete até completar as 8 series
Descansa 2-3 minutos
3º Tabata:
Serie 1: Goblet squat
Serie 2: Rosca direta
Repte até completar as 8 series

Perceba que aqui eu só fui aumentando o volume de treino através da inclusão de outros padrões de movimentos.

O protocolo Tabata pode não ser a melhor opção para aqueles que almejam os melhores ganhos em força, porém pode ser uma ótima pedida para desenvolver condicionamento em conjunto com hipertrofia, principalmente se o individuo dispõe de **pouco tempo para treinar** ou busca justamente um ganho de força dentro de um cenário de fadiga.

- **Jump-set:** o jump-set é uma técnica de treinamento muito parecida com o bi-set ou super-set, porém se mostra um pouco mais eficiente no desenvolvimento de força por possuir descansos entre os exercícios.

Exemplo de jump-set para hipertrofia dos braços:
3x8-10 bíceps + tríceps
Você realiza as repetições para o bíceps, descansa normalmente (o tempo de descanso proposto para o seu objetivo) e vai para o tríceps. Após realizar as repetições no tríceps, descansa novamente aquele tempo pre estabelecido de descanso e retorna para o bíceps. Repita isso até realizar todas as series para ambos os exercícios.

Exemplo de jump set para força/condicionamento de empurrar/puxar:
3x8-10 barra fixa + paralela
Você realiza as repetições de barra, descansa normalmente (o tempo de descanso proposto para o seu objetivo) e vai para as paralelas. Após realizar as repetições nas paralelas, descansa novamente aquele tempo pre estabelecido de descanso e retorna para a barra. Repita isso até realizar todas as series para ambos os exercícios.

O jump-set pode ser composto de músculos/movimentos opostos (agonista/antagonista) ou de padrões de movimentos iguais/parecidos (agonista/sinergista). O tempo de descanso também pode ser configurado para o objetivo em questão, então para força: descansos maiores. Hipertrofia: descansos médios-curtos. E condicionamento: descansos curtos.

- **Serie agonista/antagonista:** essa técnica é bem equilibrada e pode servir muito bem para todos os objetivos (força hipertrofia e condicionamento) pois você junta dois músculos/padrões de movimentos opostos e os combina em 1 serie seguida. Nesse formato você executa 1 exercício e vai direto para outro sem descanso, após terminar os 2 exercícios você pode descansar normalmente. O cansaço é um pouco maior do que uma série comum, porém por se tratar de **2 padrões de movimentos diferentes**, não entramos totalmente esgotados para realizar o segundo exercício, por isso essa técnica é considerada uma boa opção para todo o tipo de treino, afinal quem vai definir o maior estímulo a ser dado através do tempo de descanso e exercícios selecionados será você. E por isso também fisiculturistas a utilizam com frequência, pois essa técnica combinada com um tempo de descanso moderado, promove um cenário de fadiga quase que “ideal” para o estímulo de hipertrofia, onde o indivíduo pode optar por trabalhar com intensidades de carga medianas, por exemplo.

Exemplo de serie agonista/antagonista para força/hipertrofia:
Supino inclinado x Remada Pendlay 3x8-12 / descanso de 2min

Exemplo de serie agonista/antagonista para hipertrofia/condicionamento:
Dumbbell thruster x Dumbbell power clean 3x5-10 / descanso de 1min

Exemplo de serie agonista/antagonista para condicionamento:
KB swing x KB power cean 10-8-6 / descanso de 0:30seg

Lembrando que esses são apenas alguns exemplos, **os exercícios e tempo de descanso podem e devem ser escolhidos de acordo com o seu objetivo.**

- **Cluster-set:** o cluster é uma técnica muito eficiente para ganho de força. Ele consiste em parcelar uma serie em várias “mini series” com intuito de quebrar platôs e/ou simplesmente dar uma porrada no SNC/músculos através desse estímulo bônus.

Exemplo de cluster-set:

Remada Pendlay 4-4-4

Serão 12 repetições ao total, porém você coloca uma carga mais pesada, algo que seria o seu 6-10RM, porque lembrando aqui que o intuito dessa técnica avançada é justamente sair da zona de conforto e passar um estímulo ainda mais forte do que uma série “comum”.

Então você realiza essas mini series de 4 repetições, com um mini descanso entre cada uma delas, algo entre 15-60segundos. A quantidade de tempo necessário vai depender da sua disponibilidade e prioridade.

Lembrando que esse foi apenas um exemplo, pois o formato dos cluster-sets podem ser infinitos (1-1-1, 2-2-2, 3-3-3-3, 1-2-3, etc) o mais importante no final é você realizar um maior volume do que fez no treino anterior, simples.

Uma técnica muito utilizada por powerlifters e atletas de força em geral. Uma ótima pedida para exercícios que são mais difíceis de progredir.

- **Escada ou pirâmide:** uma técnica muito utilizada para aumentar o volume de repetições em determinado exercício, o que consequentemente aumenta a força/performance do mesmo. A pirâmide/escada pode ser feita tanto de forma crescente quanto de forma decrescente (em relação as repetições). O intuito aqui é achar o “ritmo certo” onde algumas series serão submáximas, outras serão difíceis e algumas muito difíceis. Você pode fazer as escadas/pirâmides aumentando o peso ou apenas manipulando as repetições, como disse anteriormente: tudo vai depender do seu objetivo, disponibilidade, etc.

Exemplo de escada/pirâmide apenas com repetições:

Flexão regular 1-2-3-4-5... Até falhar / descanso de 30seg

Aqui você faz 1 repetição, descansa 30 segundos, faz 2 repetições, descansa 30 segundos e continua até falhar. Esse é um exemplo onde manipulamos apenas as repetições. As primeiras series são submáximas, porém a dificuldade vai aumentando até que as últimas series ficam extremamente difíceis, indo até a falha concêntrica. Esse é um ótimo exemplo para aumentar repetições e condicionamento na flexão, além de promover um bom estímulo para os músculos de empurrar.

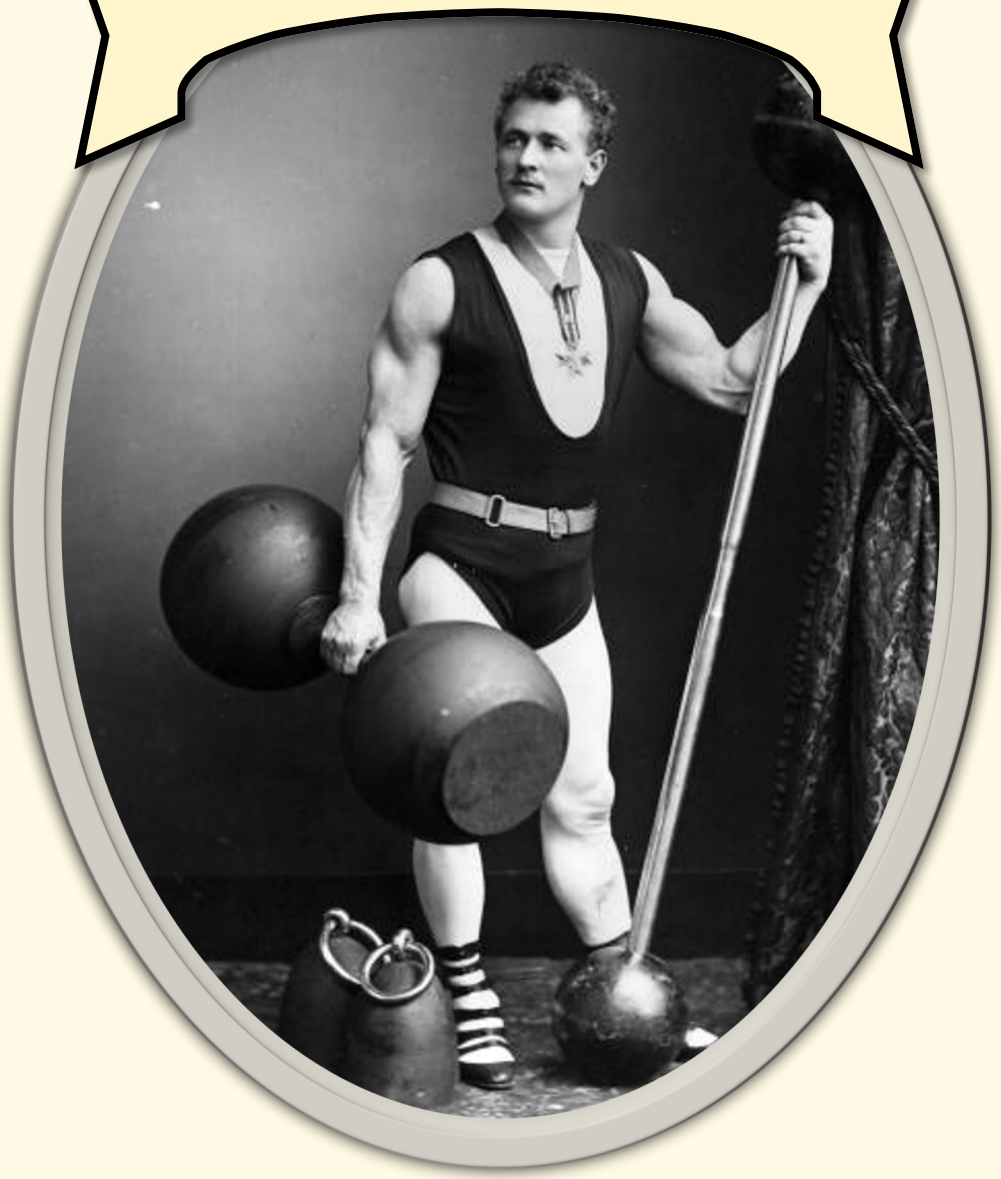
Exemplo de escada/pirâmide com peso e repetições:

Levantamento terra 6x 8-6-4-2-1-1 / descanso a critério do individuo

Aqui temos um exemplo clássico de pirâmide/escada muito utilizado no powerlifting/fisiculturismo, onde o individuo começa com series de menor intensidade de carga e vai aumentando o peso gradualmente. Essa é uma excelente forma de trabalhar com altas intensidades, pois você vai preparando seu corpo muito bem para as series mais pesadas.

Lembrando que o inverso também pode ser feito (começar com series mais pesadas) e eu não contei as series de aquecimento aqui.

Capítulo 6



O que é o método Aquiles?

O método Aquiles é uma estrutura de treino que eu criei, ou seja, é o esqueleto de uma sessão que pode ser modificado para atender as suas demandas/objetivos, entretanto isso não muda o fato de que essa estrutura foi feita e adaptada para atender a um tipo especial de público: aqueles que buscam uma estética atlética. O intuito aqui é buscar um equilíbrio entre força e performance enquanto mantém um estímulo adequado para hipertrofia.

Assim como toda estrutura de treino, o método Aquiles permite que você faça alterações dentro dela mesma para dar maior ênfase em determinado objetivo, seja ele força, estética ou performance. Lembrando que meu intuito aqui não é dizer que essa é a única e melhor opção para você, é apenas uma ferramenta que pode ser utilizada caso você busque um equilíbrio e/ou queira tornar seu treino mais divertido.

A seleção de exercícios:

Nós vamos pegar cada um dos 6 padrões de movimentos e fazer a seguinte escolha para cada um:

- 1 exercício pesado com foco em força ou explosão, focando em performance e progressão de carga.
- 1 exercício médio focando em progredir cargas com proximidade da falha.
- 1 exercício leve para ganho de condicionamento ou com series levadas até a falha caso o foco seja hipertrofia.

Exemplo:

Puxar vertical	
Pesado	Power hang clean
Médio	Barra neutra
Leve	Dumbbell snatch

Puxar horizontal	
Pesado	Remada Pendlay
Médio	Gorilla rows
Leve	Remada na argola

Empurrar vertical	
Pesado	Push press
Médio	Dumbbell OHP
Leve	Paralela

Empurrar horizontal	
Pesado	Flexão com uma mão
Médio	Flexão declinada
Leve	Flexão regular

Agachar	
Pesado	Box squat
Médio	Agacho unilateral
Leve	Hindu squats

Extensão de quadril	
Pesado	Clean
Médio	RDL
Leve	Swing

Esses são apenas exemplos, porém vamos supor que o individuo escolheu esses exercícios para fins didáticos.

Percebam que todos os exercícios pesados (com exceção da flexão unilateral) foram escolhidos com foco em desenvolver força explosiva. Em seguida o exercício médio vem para estimular hipertrofia e garantir a progressão de carga no primeiro exercício, pois com ambas as progressões ficamos mais fortes. Perceba que é como um paradoxo - você fica melhor no A para melhorar no B e vice-versa.

O exercício exercício leve entra como um coringa, pois pode atuar tanto no estímulo de hipertrofia, caso este seja o foco, quanto no ganho de condicionamento.

Caso seu foco seja o ganho de força, sugiro que troque o primeiro exercício por outro que atenda melhor seu objetivo.

Intensidade e volume:

Em relação a intensidade e volume, ambos serão opostos, então enquanto estiver levantando muita carga para determinado exercício, o volume de treino (repetições totais) será menor. Intensidade média terá um volume médio e baixa intensidade terá um volume alto. Segue minha recomendação para o período base:

Estímulo	Volume total de repetições	Zona de repetições/Intensidade
Pesado	10-20	1-6 (85-100%)
Médio	20-30	6-10 (75-85%)
Leve	30>	10> (75%>)

Essas recomendações são para o volume total semanal de cada movimento, então seguindo aquele mesmo exemplo de escolha de exercícios... Digamos que o individuo escolheu o box squat como exercício pesado de agachar, nesse caso ele vai executar 10-20 repetições pesadas TOTAIS para esse movimento na semana, dentro da intensidade proposta, obviamente. O mesmo serve para os outros exercícios, então na remada Pendlay é a mesma coisa: 10-20 repetições totais na semana. O exercício leve, por ser feito com intensidade baixa-média pode ter volume mais alto, esse podendo chegar até 100 repetições na maioria dos casos, porém eu recomendo que comecem com 30 repetições nas primeiras semanas.

“Como distribuir isso em series?”

Aqui entra a parte individual da estrutura, você pode dividir esse número de repetições da forma que quiser. Para aqueles que buscam um maior ganho de força, as repetições pesadas podem ser realizadas em menos series e com mais descanso entre elas, algo como 3x5, 4x6, etc. Já para aqueles que buscam um treino com maior foco em explosão, podem trabalhar mais com *singles, doubles ou triples* (3x3, 10x1, 5x2, etc). Quem busca desenvolver força dentro de um contexto mais atlético, pode utilizar descansos mais curtos e trabalhar com menos repetições e mais series, por exemplo: 8x2, 5x3, sistemas em escada/pirâmide também são uma ótima pedida para desenvolver força/hipertrofia dentro de um cenário de fadiga. Lembrando que isso também serve para os exercícios médios e leves. Quem busca maior estimulo de força/hipertrofia, aposte em mais series e intervalos médios-longos, enquanto que se você busca maior estímulo em condicionamento/resistência, aposte em mais repetições e menor tempo de descanso. Lembra da variável “densidade”? Você pode utilizar ela como uma ferramenta de progressão (tentar fazer o mesmo número de reps/carga em menor tempo) e/ou para aumentar condicionamento.

Divisão e estruturação:

Aqui é a parte onde você distribui esses exercícios no decorrer da semana. Eu vou passar um exemplo a seguir mas não se esqueça do que eu escrevi anteriormente neste livro: divisões de treino são infinitas e nada mais são do que um tempero, uma ferramenta.

EU gosto de colocar sempre um *main lift* (levantamento principal) como base, onde o foco será em força ou explosão, seguido do exercício médio e finalizando com o leve, no formato de finalizador, onde eu mesclo esse exercício com algum tipo de cardio para promover melhora no condicionamento físico. Assim temos um treino completo, onde estimulamos força, hipertrofia e condicionamento.

A divisão no formato de PPL 2x cai muito bem com essa estrutura caso você tenha pouco tempo para treinar, pois os exercícios ficam bem divididos e o treino se torna breve, porém divisões onde você pode alternar os padrões de movimentos em super series como puxar/empurrar também são uma ótima pedida para estimular força/condicionamento. Eu particularmente gosto e utilizo as duas. Sempre existe a possibilidade de fazer uma salada gigante e utilizar de full bodys várias vezes na semana, tudo vai depender do seu tempo, gosto, etc.

Agora vou passar 3 exemplos de estruturas prontas, seguindo aquele exemplo de seleção de exercícios, onde 1 desses exemplos será feito para 6 dias na semana seguindo o formato de PPL 2x, outro seguindo um formato para 4 dias na semana e o último para 3 dias na semana.

Estrutura equilibrada para 6 dias na semana:

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Press vertical	Remada	Agacho	Press horizontal	Puxada	Hip hinge	

Estrutura do treino:

1: Exercício pesado
Volume: 10-20 repetições totais
Intensidade: 1-6 (85-100%)
Descanso entre series: 1-5min
Distribuições: 10x1, 2x5, 3x3, 3x5, 4x6, etc.

2: Exercício médio
Volume: 20-30 repetições totais
Intensidade: 6-10 (75-85%)
Descanso entre series: 1-3min
Distribuições: 2x10, 3x8, 4x6, 3x12, etc.

3: Exercício leve
Volume: 30> repetições totais
Intensidade: 10> (75%>)
Descanso entre series: 0:30-2min
Distribuições: 1x30, 2x15, 3x12, 4x15, etc.

4: Finalizador

Volume: -

Intensidade: RPE 7-10

Duração: 5-20 minutos

Observação: Aqui o intuito é acrescentar algum exercício cardio que pode ser feito como finalizador em conjunto com o exercício leve ou como finalizador separado e após o exercício leve. As opções aqui são infinitas, porém se o finalizador for feito em conjunto com o exercício leve, eu geralmente utilizo algum exercício que se assemelhe ao padrão de movimento treinado no dia.

Exemplo das rotinas:

Press vertical				
Estímulo	**Exercício**	**Series x reps**	**Descanso**	**Obs**
Pesado	Push press	3x5	3min	
Médio	Flexão declinada	3x10	1min	Aqui eu alternei o exercício médio de empurrar vertical com empurrar horizontal
Leve/ finalizador	Paralela x Montain climbers	50x na paralela + 200x montain climbers	-	Finalizar o número de repetições propostas no menor tempo possível e tentar bater esse record no próximo treino

Remada				
Estímulo	**Exercício**	**Series x reps**	**Descanso**	**Obs**
Pesado	Pendlay row	4x5	5min	
Médio	Barra neutra	3x8	2min	Aqui eu alternei o exercício médio de puxar horizontal com puxar vertical
Leve/ finalizador	Remada na argola x rosca direta com halter	5x10	0:30	Formato de jump-set

Agacho				
Estímulo	**Exercício**	**Series x reps**	**Descanso**	**Obs**
Pesado	Box squat	5x2	2min	Aqui eu alternei o exercício médio de agachar com estender
Médio	RDL	3x8	2min	
Leve	Hindu squats	2x50	1min	
Finalizador	Burpee	Tabata		

Press horizontal				
Estímulo	**Exercício**	**Series x reps**	**Descanso**	**Obs**
Pesado	Flexão unilateral	4x5	4min	
Médio	Dumbbell OHP	2x10	2min	Aqui eu alternei o exercício médio de puxar horizontal com puxar vertical
Leve	Flexão regular	1-20-2-19-3-18-4-17-5-16-6-15-7-14-8-13-9-12-10-11	Livre	Escada (realizar no menor tempo possível e tentar bater record no próximo treino)
Finalizador	Saco de pancada	4 rounds de 2min	1min	

Puxada				
Estímulo	**Exercício**	**Series x reps**	**Descanso**	**Obs**
Pesado	Power hang clean	10x1	1min	
Médio	Gorila rows	4x6	2min	Aqui eu alternei o exercício médio de puxar horizontal com puxar vertical
Leve	Dumbbell snatch	2x15 cada lado	0:30	
Finalizador	Sprints (esteira ou rua)	6x200m	1min	

Hip hinge				
Estímulo	**Exercício**	**Series x reps**	**Descanso**	**Obs**
Pesado	Clean	3x3	3min	
Médio	Agacho unilateral	4x8	2min	Aqui eu alternei o exercício médio de agachar com estender
Leve/ Finalizador	Swing x goblet squat	EMOM 10’ 10x reps cada (total de 100 reps cada)	-	A intenção é achar uma carga onde você demore aproximadamente 1/3 ou 2/3 de cada minuto para conseguir realizar (ambos no caso)

Esse foi um exemplo de estrutura bem equilibrado, onde eu mesclei os estímulos entre força, explosão, hipertrofia e condicionamento. Alguns finalizadores foram feitos com foco em hipertrofia e outros com foco em condicionamento. Essa estrutura foi pensada para uma pessoa que dispõe de 6 dias para treinar, e por conta disso o volume de treino ficou bem distribuído, resultado em treinos mais curtos. Eu não acrescentei exercícios acessórios para não complicar o entendimento, mas poderia facilmente acrescentar mais exercícios para bíceps, tríceps, etc.

Estrutura com foco em hipertrofia para 4 dias na semana:

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
A	B		C	D		

Aqui não tem uma estrutura de treino específica, você vai perceber que em cada treino ela muda um pouco, porém a base do treino, as recomendações de intensidade e volume continuam as mesmas.

A - Press/pull vertical pesado, agachamento médio e press/pull horizontal leve				
Estímulo	**Exercício**	**Series x reps**	**Descanso**	**Obs**
Pesado	Pull/Press vertical	4x5	1:30min	Jump set
Médio	Zercher squat	3x8	2min	
Leve	Pull/Press horizontal	2x15-20	0:30	Jump set
Acessório	Bíceps x tríceps	4x8-12	1:30min	Jump set

B - Hinge pesado, press/pull horizontal médio e agacho leve				
Estímulo	**Exercício**	**Series x reps**	**Descanso**	**Obs**
Pesado	Hack pull	3x6	5min	
Médio	Press/Pull horizontal	3x8	1:30min	Jump set
Leve	Cadeira extensora	4x12	1:30min	
Acessório	Elevação lateral	3x10-15	1:30min	

C - Press/pull horizontal pesado, hinge médio e press/pull vertical leve				
Estímulo	**Exercício**	**Series x reps**	**Descanso**	**Obs**
Pesado	Press/pull horizontal	4x5	1:30	Jump set
Médio	RDL	3x8	3min	
Leve	Press/Pull vertical	2x15-20	0:30	Jump set
Acessório	Leg press	2x8-12	2min	
Acessório	Bíceps x tríceps	4x8-12	1:30min	Jump set

D - Agacho pesado, press/pull vertical médio e hinge leve				
Estímulo	**Exercício**	**Series x reps**	**Descanso**	**Obs**
Pesado	Back squat	3x5	5min	
Médio	Press/pull vertical	3x8	1:30min	Jump set
Leve	Cadeira flexora	4x12	1:30min	
Acessório	Crucifixo inverso	5x10-15	1min	

Nesse caso, eu utilizei a inclusão de exercícios acessórios para acréscimo de volume, uma vez que o foco principal aqui é desenvolver hipertrofia, porém para mantermos ainda a proposta do método Aquiles de desenvolver uma estética atlética, eu fiz a inclusão de exercícios utilizando o formato de jump set, onde aumentamos a densidade do treinamento, propiciando um ótimo estímulo para força/hipertrofia dentro de um cenário de fadiga. Perceba também que os exercícios leves de agachar/estender quadril desta vez foram selecionados como maquinas, você pode utilizar desta abordagem caso tenha um maior foco em hipertrofia e/ou queira dar um descanso para os músculos estabilizadores do core, por exemplo.

Eu não especifiquei os exercícios da parte de press/pull, porém as possibilidades são infinitas e vão depender do objetivo de cada indivíduo. Porém caso você ainda tenha dúvida em relação a isso, deixarei um índice no final do livro, sobre quais exercícios mais gosto de utilizar para cada padrão de movimento.

Estrutura equilibrada para pessoas que treinam em casa para 3 dias na semana:

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
PULL		PUSH		LEGS		

Essa estrutura foi pensada para aqueles que treinam em casa e dispõe de pouco equipamento, lembrando que se você deseja e/ou precisa treinar em casa, precisa de no mínimo uma barra de porta e argolas ou TRX (é um investimento muito barato comparado aos benefícios) e também saber improvisar algumas coisas, tais como: mudar angulações para dificultar exercícios, improvisar pesos, etc. Basta ser criativo.

PULL				
Estímulo	**Exercício**	**Series x reps**	**Descanso**	**Obs**
Pesado	Barra com pegada fechada	5x5	1:30min	
Pesado	Remada unilateral na argola/TRX	5x5	1:30min	
Médio	Barra supinada	3x8-10	1:30min	Jump set
Médio	Remada declinada	3x8-10		
Leve	Remada alta com qualquer peso	2x15-20	0:30	Jump set
Leve	Face pull na argola	2x15-20		
Acessório opcional	Bíceps	2x8-12	1:30min	

PUSH				
Estímulo	**Exercício**	**Series x reps**	**Descanso**	**Obs**
Pesado	Pike push up	5x5	1:30min	
Pesado	Flexão arqueiro	5x5	1:30min	
Médio	Desenvolvimento com qualquer peso	3x8-10	1:30min	Jump set
Médio	Flexão declinada	3x8-10		
Leve	Desenvolvimento com qualquer peso	2x15-20	0:30	Jump set
Leve	Flexão regular	2x15-20		
Acessório opcional	Tríceps	2x8-12	1:30min	

LEGS				
Estímulo	**Exercício**	**Series x reps**	**Descanso**	**Obs**
Pesado	Sissy squat	5x5	1:30min	
Pesado	Flexão nórdica	5x5	1:30min	
Médio	Agacho búlgaro	3x8-10	1:00min	
Médio	RDL unilateral	3x8-10	1:00min	
Leve	Hindu squats	2x15-20	0:30	Jump set
Leve	Power clean com qualquer peso	2x15-20		
Acessório opcional	Panturrilha	10x10-20	0:30	

Se você tiver uma mera barra de porta e argolas na sua casa, já consegue ótimos resultados. Falo por experiência própria, pois disponho de poucos equipamentos e a maioria dos meus treinos são feitos em casa justamente com essas estruturas. Então se esse é o seu caso, invista no seu treinamento, adquira ao menos esses equipamentos e posteriormente se possível, alguns pesos, pois esse realmente é o mínimo necessário para se treinar em casa.

Agora em relação a estrutura, nenhuma novidade, perceba que eu destinei uma atenção extra aos exercícios pesados, onde eles serão o carro chefe no desenvolvimento de força. Os descansos não são tão longos, uma vez que estamos treinando em casa, e para quem já tem um nível mediano de força isso pode ser limitante, então se esse for o caso, nós aumentamos a densidade do treino e procuramos fazer cada vez mais trabalho em menos tempo. Agora caso você ainda tenha dificuldade em realizar esses exercícios, os descansos podem ser mais longos.

Você também pode adicionar finalizadores se o intuito primordial for desenvolver condicionamento. A inclusão de mais exercícios acessórios também é bem vinda caso você sinta que precisa dar mais atenção a determinados grupamentos.

Estrutura de treino dinâmico para uma estética atlética

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
	PUSH A		PULL A		PUSH B	PULL B

Essa é uma das minhas estruturas favoritas, pois permite um completo desenvolvimento de hipertrofia, aliado a um ótimo ganho de condicionamento e ganho de força bem significativo.
Também é uma ótima opção para aqueles que tem uma rotina muito corrida, pois além do treino ser divertido, é relativamente curto e tem a inclusão de 2 dias de treinos no final de semana propositalmente por conta desse motivo (rotina corrida durante a semana).

As rotinas vão consistir no uso do **protocolo EMOM**. Eu também farei o uso do **RPE** nesse treino e a divisão escolhida aqui foi a PUSH/PULL, onde trabalharemos todos os músculos de puxar em um dia e todos os músculos de empurrar no outro. Lembrando que qualquer outra divisão também pode ser bem utilizada, basta saber manipular volume e intensidade.

Perceba que os treinos PUSH/PULL A serão diferentes dos PUSH/PULL B, principalmente no quesito "intensidade". Esse é um exemplo de **periodização ondulada** dentro de uma mesma semana, eu escolhi fazer dessa forma pois neste exemplo, os treinos de sábado e domingo serão um seguido do outro, então é inteligente dosar a intensidade em ambas as sessões.

Um adendo deve ser tomado por conta dessa periodização específica: toda semana deve-se alternar o exercício pesado de cada padrão de movimento da **parte superior do corpo**, então se na primeira semana você empurrou na vertical pesado, na segunda semana você empurrará na horizontal pesado, o mesmo serve para puxar. Para os inferiores isso não é necessário pois são apenas 2 movimentos pesados na semana.

PUSH A (bloco 1)			
EMOM 1 (3x)	**Estímulo**	**Exercício**	**Reps / RPE @**
Minuto 1	Pesado	OHP	5-10 @8-9
Minuto 2	Pesado	Agacho frontal	5-10 @8-9
Minuto 3	-	Descanso	-
PUSH A (bloco 2)			
EMOM 2 (3-5x)	**Estímulo**	**Exercício**	**Reps / RPE @**
Minuto 1	Médio	Flexão regular	10-20 @9-10
Minuto 2	Médio	Hingu squats	20 @9-10
Minuto 3	-	Descanso	-

As cargas a serem utilizadas aqui devem ser desafiadoras dentro dessa margem de reps (exercícios pesados). O terceiro round de descanso no bloco 1, provavelmente via garantir um descanso mínimo adequado para a progressão de cargas.
No bloco 2 não tem choro, o ritmo é frenético mesmo. Faça 3-5 rounds, a depender do seu nível de condicionamento e disponibilidade.

Também recomendo que você coloque um descanso entre os blocos, algo como 1-5min, a depender do seu condicionamento, disponibilidade e objetivo.

Lembrando que as progressões utilizando esse formato de treino (EMOM) podem ser feitas através de repetições (densidade) e/ou carga (intensidade). Apenas progrida de alguma forma no decorrer do tempo.

PULL A (bloco 1)			
EMOM 1 (3x)	**Estímulo**	**Exercício**	**Reps / RPE @**
Minuto 1	Pesado	Barra fixa	5-10 @8-9
Minuto 2	Pesado	Levantamento terra	5-10 @8-9
Minuto 3	-	Descanso	-
PULL A (bloco 2)			
EMOM 1 (3-5x)	**Estímulo**	**Exercício**	**Reps / RPE @**
Minuto 1	Médio	Remada curvada com halter	8-12 @9-10
Minuto 2	Médio	Stiff com halter	8-12 @9-10
Minuto 3	-	Descanso	-

Mesmo esquema do treino PUSH A.

PUSH B (bloco 1)			
EMOM 1 (3x)	**Estímulo**	**Exercício**	**Reps / RPE @**
Minuto 1	Médio	Dumbbell OHP	8-12 @9-10
Minuto 2	Médio	Goblet squat	8-12 @9-10
Minuto 3	-	Descanso	-
PUSH B (bloco 2)			
EMOM 2 (3-5x)	**Estímulo**	**Exercício**	**Reps / RPE @**
Minuto 1	Leve	Flexão inclinada	10 @8-10
Minuto 2	Leve	Air squats	20 @8-9
Minuto 3	Leve	Montain climbers	30 @9

Aqui a estrutura fica um pouco diferente, pois os exercícios leves são acrescentados com o intuito de aumentar volume de trabalho e adicionar condicionamento. Escolha exercícios simples de fazer e que você consiga realizar um bom volume de repetições.

PULL B (bloco 1)			
EMOM 1 (3x)	**Estímulo**	**Exercício**	**Reps / RPE @**
Minuto 1	Médio	High pull (remada alta)	8-12 @9-10
Minuto 2	Médio	Power clean	5-10 @8-9
Minuto 3	-	Descanso	-
PULL B (bloco 2)			
EMOM 2 (3-5x)	**Estímulo**	**Exercício**	**Reps / RPE @**
Minuto 1	Leve	Remada na argola	10-15 @9-10
Minuto 2	Leve	Dumbbell hang power clean	10 @9
Minuto 3	Leve	Knee raises	15 @9

Mesmo esquema do PUSH B.

Lembrando que esse treino é apenas um exemplo, mas eu mesmo já realizei rotinas com a mesma base e gostei bastante. O fato de ocupar apenas 2 dias no meio da semana, onde geralmente nosso tempo é mais corrido, facilita demais todo o processo, principalmente a consistência. Porém caso você tenha disponibilidade, nada lhe impede de trocar os dias de treino.

Periodização no método Aquiles:

Como você já deve ter percebido, nós usaremos a periodização ondulatória durante os microciclos (treinos). Porém nos mesociclos (semanas) nós usaremos o modelo linear, onde vamos aumentando intensidade e/ou volume de forma gradual.

“Como vai funcionar?”

Primeiro, devemos separar os macrociclos (temporadas) em mini temporadas onde o foco vai ser escolhido por você mesmo, de acordo com suas necessidades/objetivos.

O método Aquiles serve muito bem para aqueles que buscam desenvolver força em algum levantamento específico para cada padrão de movimento, hipertrofia e/ou condicionamento. Então escolha 1 desses três para focar no seu primeiro macrociclo, pois quem busca ser bom em tudo acaba por não melhorar nada.

A seguir eu vou sugerir alguns parâmetros a serem seguidos para cada objetivo. Como disse anteriormente, sugiro que faça pelo menos 1 macrociclo focando em algum objetivo em específico, após isso você pode resetar sua periodização e trocar o foco da mesma.

Periodização para força:

1. Escolha o principal movimento que você deseja melhorar, 1 para cada padrão de movimento, esse deve ser sempre o exercício pesado.
2. O exercício médio deve proporcionar aumento de performance para o exercício pesado, então faça escolhas que vão lhe fornecer hipertrofia direta para os músculos recrutados no exercício pesado.
3. O exercício leve pode entrar como acessório com series muito próximas ou até a falha para adição de volume e performance.
4. Você pode adicionar exercícios acessórios caso sinta necessidade.
5. Utilize as recomendações de volume/intensidade que eu sugeri no início desse capitulo para o período base.
6. Tente ficar ao menos 4 semanas seguidas no período base. Nesse tempo, analise quais são os melhores exercícios para você (dentro daquele contexto) e estude seu corpo para ver como você se recupera.
7. Você pode aumentar o volume pesado e médio em 10-20% a cada 2 semanas, nunca antes disso. O volume leve entra apenas como acessório e pode ser aumentado ou não.
8. Depois de 4 semanas, caso você perceba que as progressões empacaram (platô) você pode arriscar 1-2 semanas de choque. Nesse caso, aumente o volume bruscamente em 20-30% e pague o preço.
9. Após o período de choque, sugiro que você faça 1-2 semanas de regenerativo/deload.
10. Agora você pode finalizar esse macrociclo e trocar os movimentos principais, caso tenha atingido o resultado esperado. Se não, resete o macrociclo com os mesmos movimentos e continue até alcançar seu objetivo.

Exemplo de volume/intensidade:

Período base / Duração indeterminada		
Estímulo	**Volume total**	**Intensidade**
Pesado	10-20	1-6 (85-100%)
Médio	20-30	6-10 (75-85%)
Leve	30>	10> (75%>)

Período de choque / Sugestão de 2 semanas máximas		
Estímulo	**Volume total**	**Intensidade**
Pesado	30-40	1-6 (85-100%)
Médio	40-50	6-10 (75-85%)
Leve	Indeterminado	10> (75%>)

Período regenerativo / Sugestão de 2 semanas por macrociclo		
Estímulo	**Volume total**	**Intensidade**
Pesado	0-10	1-6 (85-100%)
Médio	10-20	6-10 (75-85%)
Leve	30>	10> (75%>)

Periodização para hipertrofia:

1. Escolha um movimento principal para cada padrão de movimento, nesse caso você deve escolher um exercício que seja coerente com seu objetivo, então foque nos básicos (agachamento, remadas, desenvolvimentos, etc). Você deve focar em progredir cargas nesse exercício principal, isso vai garantir que você ganhe força global e performe melhor nos outros exercícios com foco em hipertrofia.
2. O exercício médio pode ser focado no músculo que você mais quer/necessita desenvolver. Ele também deve ser feito com intuito de progredir cargas, porém com series mais próximas ou até a falha.
3. O exercício leve será contabilizado como acessório, então você pode acrescentar quantos quiser.
4. Utilize as recomendações de volume/intensidade que eu sugeri no início desse capitulo para o período base.
5. Tente ficar ao menos 4 semanas seguidas no período base. Nesse tempo, analise quais são os melhores exercícios para você (dentro daquele contexto) e estude seu corpo para ver como você se recupera.
6. Você pode aumentar o volume pesado e médio em 10-20% a cada 2 semanas nunca antes disso. Porém como o foco é hipertrofia, foque em aumentar o volume médio. Aumente o volume pesado apenas se você está com dificuldade de progredir naquele determinado exercício pesado.
7. Hipertrofia é um processo mais demorado do que o ganho de força, então sugiro que você faça macrociclos mais longos, com períodos bases de pelo menos 4-8 semanas, para só então pensar em utilizar a carga de choque, inclusive a mesma nem passa a ser obrigatória.
8. Independente de fazer período de choque ou não, sugiro fazer períodos regenerativos a cada 4-6 semanas. 1 semana com volume baixo e series longe da falha já está ótimo.
9. Tente manter sempre os mesmos exercícios pesados e médios, pois assim você consegue verificar a progressão de forma objetiva. Os exercícios leves/acessórios podem ser trocados a qualquer momento.

Exemplo de volume/intensidade:

Período base / Duração indeterminada		
Estímulo	**Volume total**	**Intensidade**
Pesado	10-20	1-6 (85-100%)
Médio	20-30	6-10 (75-85%)
Leve	30>	10> (75%>)

Período de choque / Sugestão de 2-4 semanas máximas		
Estímulo	**Volume total**	**Intensidade**
Pesado	10-20	1-6 (85-100%)
Médio	30>	6-10 (75-85%)
Leve	30>	10> (75%>)

Período regenerativo / Sugestão de 1 semana a cada 4-6		
Estímulo	**Volume total**	**Intensidade**
Pesado	0-10	1-6 (85-100%)
Médio	10-20	6-10 (75-85%)
Leve	30>	10> (75%>)

Periodização para condicionamento:

1. Escolha um movimento principal para cada padrão de movimento, nele você vai focar em progredir cargas, pois mesmo que seu foco principal seja condicionamento, você precisa ficar mais forte.
2. O exercício médio pode ser feito em super serie com outro exercício médio. A utilização de jump sets aqui servem como uma luva, pois lhe permitem desenvolver força em um cenário de fadiga.
3. O mesmo serve para os exercícios leves, faça todos eles em super series (não precisa ser tudo em um mesmo treino).
4. Faça a adição de finalizadores em todo final de treino. Esses podem ser feitos no formato de super serie junto com o exercício leve e/ou separado. Foque em colocar um mínimo de 5 minutos de algum exercício cardio de alta intensidade.
5. Utilize as recomendações de volume/intensidade que eu sugeri no início desse capitulo para o período base.
6. Tente ficar 2-4 semanas seguidas no período base. Nesse tempo, analise quais são os melhores exercícios para você (dentro daquele contexto) e estude seu corpo para ver como você se recupera.
7. Na periodização para condicionamento, você só vai aumentar o volume pesado se estiver com dificuldade de progredir naquele determinado movimento. O foco será nos exercícios médios e pesados, onde você vai aumentar o volume de 2 em 2 semanas e sempre tentando melhorar a densidade do seu teino.
8. Os treinos de condicionamento são mais exigentes para o SNC, então recomendo que você tire 1 semana de deload a cada 4 semanas de treino regular.
9. Tente manter sempre os mesmos exercícios, pois é necessário verificar de forma objetiva se a densidade do treinamento está sendo aumentada ou não. Lembre-se que apenas cansar não traz resultados.

Exemplo de volume/intensidade:

Período base / Duração de 2-4 semanas		
Estímulo	**Volume total**	**Intensidade**
Pesado	10-20	1-6 (85-100%)
Médio	20-30	6-10 (75-85%)
Leve	30>	10> (75%>)

Período de choque / Sugestão de 1-2 semanas máximas		
Estímulo	**Volume total**	**Intensidade**
Pesado	10-20	1-6 (85-100%)
Médio	30-40	6-10 (75-85%)
Leve	40>	10> (75%>)

Período regenerativo / Sugestão de 1 semana a cada 4		
Estímulo	**Volume total**	**Intensidade**
Pesado	0-10	1-6 (85-100%)
Médio	10-20	6-10 (75-85%)
Leve	30>	10> (75%>)

Montagem dos finalizadores

A duração dos finalizadores vai depender totalmente do seu objetivo e disponibilidade. Entretanto como disse anteriormente: acredito que um mínimo de 5 minutos destinados a algum tipo de exercício com foco no condicionamento/cardiovascular seja obrigatório no meio ou ao final de cada treino, afinal esse é o método Aquiles e aqui nosso intuito é garantir uma estética atlética. Tendo isso em vista, você pode utilizar várias técnicas/métodos para execução dos seus finalizadores.

- Se você deseja aumentar seu condicionamento muscular (desenvolver resistência/força dentro de um cenário de fadiga) inclua finalizadores com esse intuito (especificidade).

Exemplo: usar o volume dos exercícios leves feitos em super series/jump sets com outros exercícios leves e/ou algum exercício cardiovascular como burpees, montain climbers, etc... EMOM's e tabata também são uma ótima pedida.

- Caso seu maior objetivo seja condicionamento aeróbio, você pode destinar mais tempo nesse bloco do treino (finalizador) e acrescentar alguma atividade específica como sprints, pular corda, saco de pancada, etc.

- Se o seu maior objetivo é hipertrofia e você não tem saco para fazer cardio, pode simplesmente combinar exercícios médios e/ou leves no formato de super series/jump sets assim como exemplifiquei no primeiro exemplo, porém com descansos médios (1-2min) afim de ainda manter uma progressão honesta dentro de um cenário de fadiga.

Exemplo de finalizador com foco em condicionamento em treino de empurrar (nível médio-avançado):

EMOM por 10min

10 flexões + 10 montain climbers + 5 burpees

Exemplo de finalizador com foco em força/hipertrofia para treino de puxar/empurrar (nível médio-avançado):

Pirâmide + cluster set + super set

1 barra + 1 paralela seguido de 30seg de descanso

2 barras + 2 paralelas seguido de 30seg de descanso

3 barras + 3 paralelas seguido de 30seg de descanso

Segue assim até falhar em ambos exercícios

As possibilidades podem ser infinitas.

Eu particularmente gosto sempre de combinar padrões de movimentos nos meus finalizadores, alternando com exercícios com foco em cardio e core. Então geralmente seleciono algum/alguns movimento/movimentos que estou trabalhando no dia e combino com algum exercício de desgaste cardiovascular e core.

Se você gosta de correr - corra. Se gosta de lutar - lute. Apenas não deixe de fazer seus finalizadores!

Os ganhos em condicionamento/estética que você terá fazendo 5-10 minutos de alta intensidade, somados a um bom trabalho de força na parte principal do treino são muito satisfatórios.

Possíveis dúvidas

"Quantos dias na semana eu devo treinar?"
-Quantos dias você quiser e/ou tiver disponível.

"Quantas vezes na semana eu preciso estimular cada grupo/padrão de movimento?"
-No mínimo 1x por semana. Uma vez que você alcança aquele volume recomendado, não faz diferença se você treina 1,2,3,4,5x cada grupamento/padrão de movimento.

"Então quer dizer que posso escolher a divisão que eu quiser?"
-Exatamente.

"Posso treinar o mesmo músculo várias vezes na semana?"
-Sim, basta alternar os estímulos (pesado, médio, leve).

"Preciso treinar até a falha?"
-Nas series mais pesadas e principalmente em exercícios de "difícil saída" como o agachamento livre por exemplo, eu não recomendo que você faça isso, nesse caso eu sugiro que você treine próximo falha. Porém em exercícios de fácil saída como máquinas, calistênicos e exercícios que você pode largar o peso sem se machucar, eu recomendo sim que você trabalhe sempre muito próximo da falha e esporadicamente até incluindo algumas series até a falha.
Lembrando também que isso é totalmente dependente da carga utilizada (intensidade de carga) pois uma vez que você trabalha com repetições acima de 12, suas series precisam ir ou ficar muito próximo da falha.

"Quanto tempo eu devo descansar entre os exercícios?"
-Como disse anteriormente: tudo vai depender do seu objetivo e disponibilidade.
Se você almeja maiores ganhos em força/hipertrofia, deve dar descansos mais longos, podendo chegar até 5 minutos entre as series, e acrescentar finalizadores ao final do seu treino para garantir um bom condicionamento. Agora se o seu maior objetivo for condicionamento, a utilização de descansos mais curtos faz mais sentido.

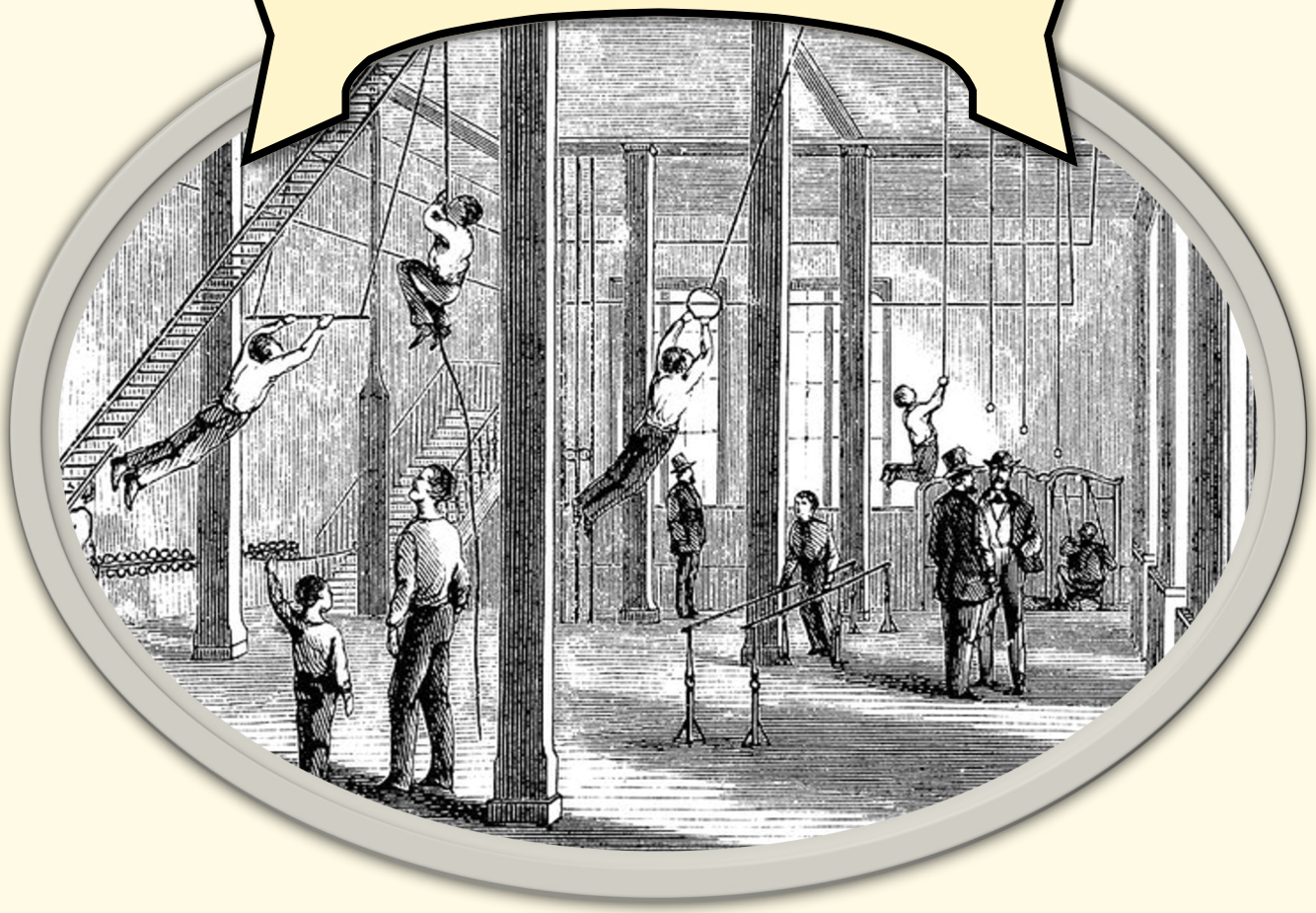
"Preciso utilizar protocolos e técnicas avançadas de treinamento?"
-Não, elas são apenas um tempero para deixar seu treino mais divertido e/ou para sair de algum platô.

"Quanto tempo deve durar meu macrociclo?"
-O tempo necessário para você cumprir seu objetivo, por isso estabeleça metas reais a serem cumpridas.

"Preciso fazer deload?"
-Sim.

"Posso trocar os exercícios em todo treino?"
-Eu recomendo que os exercícios pesados sempre sejam os mesmos, com intuito de verificar progressão, pois sem progressão você não tem como avaliar se está no caminho certo, agora em relação aos exercícios médios e leves - pode trocar - porém novamente: recomendo utilizar os mesmos na maioria do tempo.

Capítulo 7



Guia de exercícios

Empurrar vertical	
Push press	Ótimo exercício para desenvolver força e explosão dos músculos de empurrar
OHP (desenvolvimento)	Todas as variações do mesmo (halter, barra, kettlebell) são excelentes opções para desenvolver força/hipertrofia dos ombros e tríceps
Pike push up	Variação de flexão que pode ser bem desafiadora. Ótima para desenvolver força e hipertrofia dos ombros e tríceps.
Hand stand push up	Variação extremamente difícil de flexões. Um símbolo de força pura.

Empurrar horizontal	
Supinos e variações	Exercício básico que trabalha todos os músculos de empurrar
Flexão declinada	Ótima variação para quem dispõe de pouco equipamento, trabalha todos os músculos de empurrar
Flexão de uma mão (unilateral)	Um demonstração absurda de força. Também trabalha todos os músculos de empurrar
Flor press	Uma variação diferenciada do supino. Ótima pedida para quem dispõe de pouco equipamento
Paralelas	Exercício básico para desenvolver força/hipertrofia de todos os músculos de empurrar

Puxar vertical	
Barra fixa e suas variações	Exercício básico que trabalha todos os músculos de puxar
Barra unilateral	Uma variação bem mais difícil de barra fixa
Puxadas e suas variações	Ótima opção para aqueles que ainda não conseguem realizar barras
Sternum pull up	Uma variação mais completa da tradicional barra fixa
Power hang clean	Uma variação do clean, com foco na parte superior do corpo (puxada apenas)
Snatch	Um exercício do corpo todo, porém que pode ser considerado predominantemente de puxar
Remada alta	Embora se chame “remada” a remada alta é considerada um movimento vertical e recruta muito bem a parte superior das costas

Puxar horizontal	
Remada Pendlay	Uma ótima variação de remada para trabalhar força explosiva
Remada curvada	Exercício básico que recruta todos os músculos de puxar
Remada T ou remada cavalinho	Outro exercício básico que recruta todos os músculos de puxar
Remada Meadows	Uma variação de remada unilateral que permite maior sobrecarga por utilizar anilhas
Gorilla rows	Ótima variação para se trabalhar força explosiva e estabilizadores, assim como a remada Pendlay
Remada baixa	Uma variação de remada no cabo
Remadas nas argolas	Existem inúmeras formas de fazer. Também recrutam todos os músculos de puxar
Remada unilateral	Exercício básico que também recruta todos os músculos de puxar

Agachar	
Back squat	Exercício básico de agachamento. Feito em maiores amplitudes o recrutamento dos glúteos é maior
Front squat	Ótimo exercício para construção de quadríceps e força global
Box squat	Uma variação que torna o agachamento mais difícil justamente por tirar o peso da inércia no início de cada repetição
Zercher squat	Ótima variação para desenvolver força e hipertrofia global
Agacho unilateral	Exercício básico, excelente construtor de quadríceps e glúteos (faça sempre parado no mesmo lugar, uma perna de cada vez)
Agacho búlgaro	Uma variação de agachamento unilateral com maior foco em glúteos
Goblet squat	Uma variação do agachamento frontal, ótima opção para desenvolvimento de força global
Sissy squat	Uma ótima opção para aqueles que dispõe de pouco equipamento. O agachamento sissy com ou sem a adição de algum peso pode se tornar bastante desafiador
Hindu squats	Ótima variação para melhorar a saúde dos joelhos
Pistol squats	Outra variação para aqueles que dispõe de pouco equipamento

Hip hinge	
Terra convencional/sumô	Exercício básico de extensão de quadril. Ótimo construtor de força/hipertrofia global
Stiff	Uma variação do levantamento terra onde os joelhos ficam completamente estendidos e o foco é no posterior de coxa
RDL	Uma variação do levantamento terra onde os joelhos ficam flexionados e a barra não encosta no chão, mantendo uma constante tensão
Good morning/bom dia	Variação de extensão de quadril com foco na lombar
Jefferson curls	Mais uma variação de extensão de quadril com ênfase na lombar
Swing	Exercício balístico ótimo para desenvolver força explosiva dos quadris
Clean	Levantamento olímpico. Ótimo para desenvolver força e explosão global
Power clean	Uma variação do clean
Elevação pélvica	Poderoso exercício para glúteos
Hack pull	Uma variação do terra com menor amplitude. Ótima para trabalhar força de pegada e força geral
Snatch	Levantamento olímpico. Também pode ser encaixado na categoria hip hinge

Lembrando que existem inúmeros e infinitos exercícios que você pode utilizar. Se eu não listei algum deles aqui, não significa que não seja bom e/ou eu não utilize. Essa lista foi feita com base nos que eu lembrei e também nos exercícios que a maioria pratica.

Outro adendo importante a ser passado é de que não existem exercícios “isoladores” e que pertençam apenas a uma categoria em específico, pois todos eles recrutaram músculos sinergistas e estabilizadores. Óbvio que existe sim uma ênfase em determinado músculo, porém aquele determinado músculo nunca vai trabalhar sozinho na contração/estabilização.

Eu digo isso pois vejo dezenas de pessoas falando mal de determinados exercícios, sendo que se o indivíduo realiza esse determinado exercício sem sentir dores articulares e consegue progredir no mesmo, ótimo, terá resultados e será feliz.

Lembre-se que o intuito do método Aquiles é ficar forte como um todo!

Fim

Espero que você tenha gostado do conteúdo e principalmente que tenha lhe agregado algo. Como disse no início do livro, meu intuito aqui não é reinventar a roda e/ou dizer que o meu método é o melhor. Meu intuito aqui é apenas lhe passar uma outra forma de enxergar o treino, além também de perceber como o mesmo pode ser divertido e continuar gerando resultados sem ficar empacado para sempre naqueles 3x10 / 4x12.

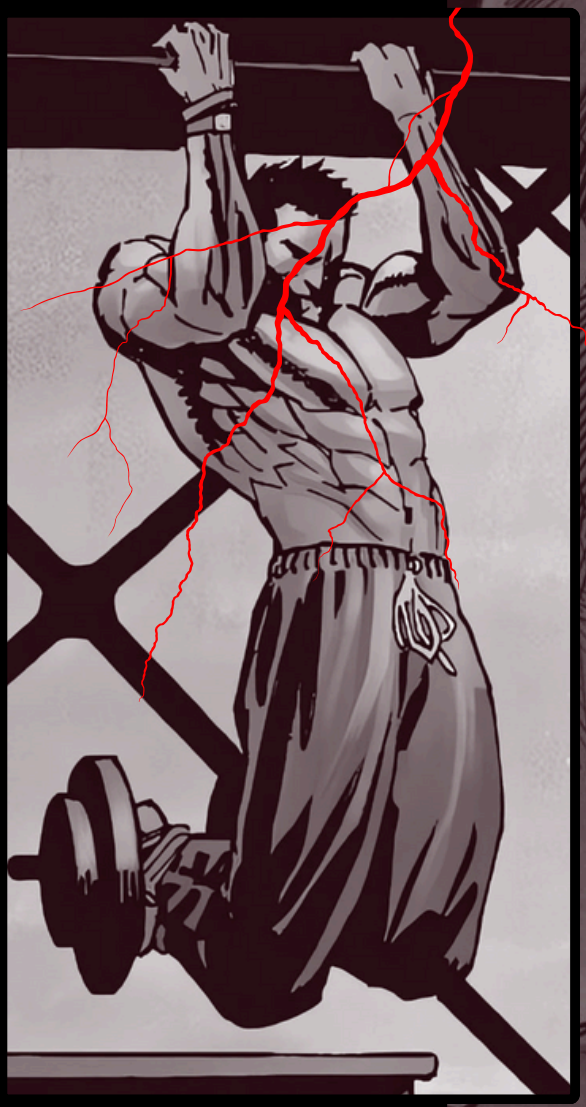
Também espero que você consiga estruturar e fazer as modificações necessárias no SEU método Aquiles, afinal eu lhe forneci todas as ferramentas necessárias. Mas caso ainda tenha lhe restado alguma dúvida, ficarei a disposição para sana-las no meu instagram @odisseia_br

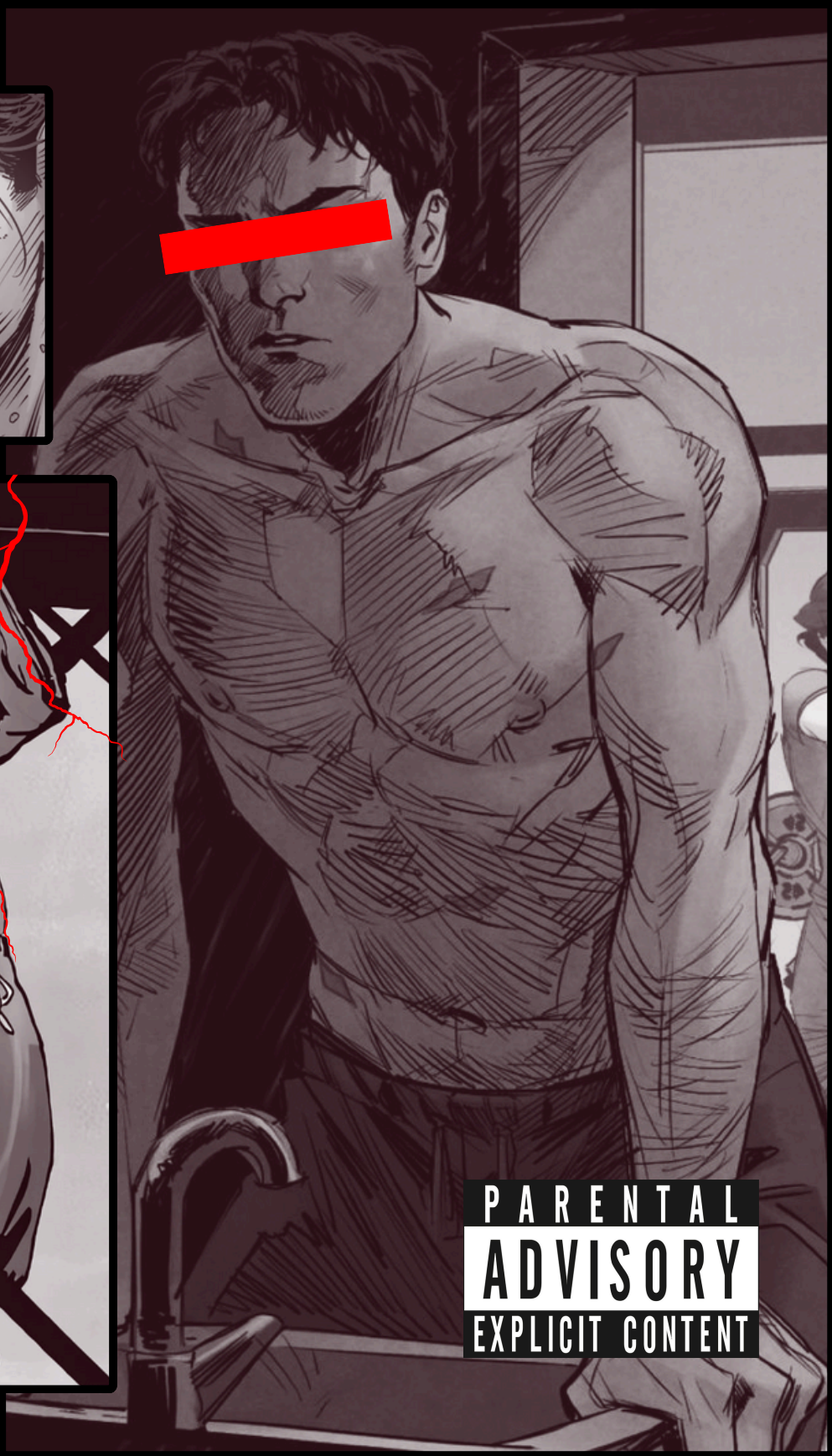
#1 BRUCE WAYNE

R$59,90

Shape HOLLYWOOD

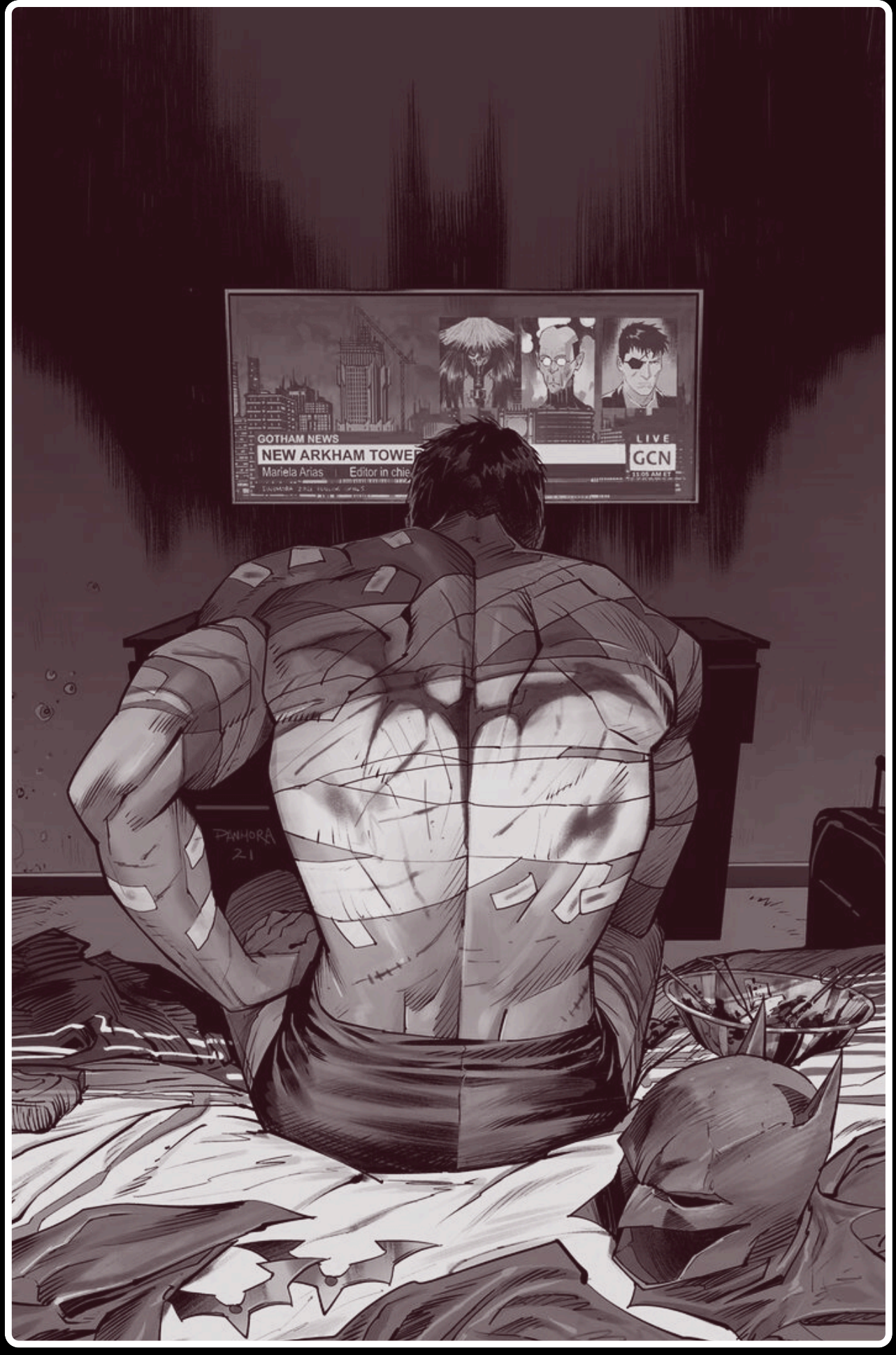
Yago B. Commisky





PARENTAL ADVISORY EXPLICIT CONTENT

Copyright © 2025 Yago Barros Comnisky
Todos os direitos reservados.
Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida, armazenada ou transmitida, total ou parcialmente, por qualquer meio — eletrônico, mecânico, fotocópia, gravação ou outro — sem autorização prévia e por escrito do autor, exceto nos casos previstos em lei.
Este livro é protegido pela legislação brasileira de direitos autorais (Lei nº 9.610/98). Qualquer reprodução não autorizada, distribuição ou uso comercial não permitido sujeitará o infrator às penalidades cabíveis.
Os conteúdos, métodos e estratégias apresentados nesta obra são de caráter informativo e educacional. O autor não se responsabiliza pelo uso indevido das informações aqui contidas.
Primeira edição – 2025



A METODOLOGIA

Breve Apresentação da Metodologia Powerbuilding

O powerbuilding é uma metodologia que combina o melhor de dois mundos: o powerlifting, focado no desenvolvimento de força máxima nos grandes levantamentos (agachamento, supino e levantamento terra), e o bodybuilding, que prioriza a hipertrofia e a estética muscular. Essa abordagem busca não apenas um corpo mais forte, mas também mais volumoso e bem definido.

A ideia principal é simples: treinar para ser forte, mas sem deixar de lado a aparência física. No powerbuilding, você trabalha com cargas pesadas em exercícios compostos para construir força funcional, enquanto complementa com exercícios acessórios e volume extra para estimular o crescimento muscular.

Essa metodologia funciona porque:

- Os grandes levantamentos (agachamento, supino, levantamento terra, e militar) ativam múltiplos grupos musculares e são excelentes para construir força e massa global.
- O foco em sobrecarga progressiva garante que você esteja constantemente desafiando seu corpo, o que é fundamental para adaptações musculares e de força.

- Os exercícios acessórios ajudam a corrigir fraquezas específicas, evitar lesões e dar aquele acabamento estético ao físico.

O powerbuilding é ideal para quem não quer escolher entre ser forte ou estar em forma. Ele foi pensado para unir simplicidade e eficiência, maximizando o retorno do tempo e esforço investido.

Por que o Powerbuilding é Diferente?

O que diferencia o powerbuilding de outras abordagens é o equilíbrio entre força e estética. Ele não prioriza apenas um aspecto do treino, mas busca uma sinergia entre os dois. Isso significa que:

- Você pode treinar pesado, mas não está limitado a séries curtas e volumetria mínima como no powerlifting.
- Você trabalha para crescer, mas sem depender exclusivamente de altas repetições ou técnicas do bodybuilding clássico.

Se você quer um treino que te deixe forte como um urso e com um físico que transmita essa força, o powerbuilding é o caminho certo.

O objetivo do treino: Força bruta e densidade

O "Hollywood shape - Bruce Wayne" tem um objetivo claro: construir um físico forte, robusto e funcional, inspirado na força funcional e na presença marcante do herói que dá nome ao método. Aqui, a meta vai além da estética superficial; trata-se de criar músculos densos e úteis, que não apenas parecem poderosos, mas são poderosos na prática.
Essa abordagem prioriza dois pilares:

- Força Bruta

O treino é fundamentado nos movimentos básicos que sempre entregaram resultados: agachamentos, levantamentos, supinos, remadas e variações que colocam o corpo para trabalhar como uma unidade. Esses exercícios, realizados com progressão de carga controlada, constroem força absoluta, estimulando músculos, tendões e o sistema nervoso a trabalharem juntos de forma eficiente. A força aqui não é apenas uma métrica para se vangloriar, mas um reflexo de um corpo funcional e resiliente.

- Músculos Densos

Músculos densos não aparecem por acaso; eles são o resultado de esforço consistente em estimular a musculatura com intensidade. Esse método coloca ênfase especial nas áreas que realmente fazem diferença no físico masculino:

Upper Back: Ombros largos e costas grossas criam uma postura imponente.
Braços: Bíceps e tríceps que preenchem as mangas e complementam a robustez.
Coxas: Pernas fortes que sustentam todo o corpo, um sinal de força inegável.
O foco é estratégico. Ao trabalhar essas áreas com os movimentos certos e na intensidade adequada, você maximiza o impacto visual e funcional do seu físico.

Por que o "Bruce Wayne"? A mentalidade de força e simplicidade

O nome "Bruce Wayne" não foi escolhido por acaso. Bruce, era conhecido por sua força funcional e forte presença. Ele não era apenas poderoso; ele era um exemplo de força combinada com propósito. Essa referência carrega dois conceitos centrais do método: simplicidade e determinação.

- A Força Está no Básico

Assim como Bruce não dependia de artifícios ou estratégias complexas para treinar, este método se apoia no que é fundamental e funcional. Não há espaço para exercícios "da moda" ou técnicas mirabolantes. Aqui, o básico reina absoluto porque é o que sempre deu resultados. Se você quer construir força e músculos de verdade, precisa investir no essencial e fazê-lo de forma consistente.

- A Simplicidade como Vantagem

O "Hollywood shape" reflete uma filosofia minimalista. Em vez de sobrecarregar sua rotina com dezenas de exercícios ou protocolos complicados, ele te dá clareza:

Treinos full body duas vezes na semana, maximizando o impacto dos movimentos compostos.

Dois dias focados em condicionamento funcional, preparando o corpo para calistenia e melhorando sua resistência e mobilidade.

Recuperação adequada para garantir progresso contínuo.

- Uma Mentalidade de Guerreiros

O "Hollywood shape - Bruce Wayne" não é apenas sobre levantar pesos. É sobre adotar uma mentalidade de disciplina, resiliência e clareza de propósito. Treinar pesado é uma metáfora para a vida: exige paciência, esforço contínuo e a capacidade de enfrentar desafios de frente. Assim como Bruce Wayne em Gotham City, você se tornará alguém preparado para lidar com o que vier, no treino e fora dele.

No fundo, esse método não é apenas um plano de treino. É um chamado para abraçar a simplicidade, buscar força de verdade e construir um corpo que reflita a determinação de um herói. O que você precisa já está diante de você — agora é hora de agir.

OS FUNDAMENTOS

O equilíbrio entre força e hipertrofia

Um corpo forte e musculoso não é construído apenas com repetições leves ou cargas extremas, mas sim com um equilíbrio estratégico entre força e hipertrofia. Enquanto a força é a base funcional que permite levantar mais peso e realizar tarefas físicas com eficiência, a hipertrofia traz volume e densidade muscular, construindo um físico marcante.
O "Hollywood shape" une o melhor dos dois mundos. Trabalhar a força não significa ignorar a estética, e treinar para hipertrofia não significa comprometer a funcionalidade. Aqui, os dois objetivos caminham lado a lado, criando um corpo que é tão poderoso quanto parece.

- O foco em força bruta melhora o desempenho em exercícios compostos e potencializa o ganho muscular geral.
- Os estímulos de hipertrofia garantem o desenvolvimento detalhado e proporcional dos músculos.
- Ambos são trabalhados com progressões calculadas, maximizando resultados a longo prazo.

O papel dos levantamentos compostos

Os levantamentos compostos são o coração do "Hollywood shape" Eles engajam múltiplos grupos musculares ao mesmo tempo, promovem eficiência no treino e entregam resultados consistentes.

- Movimentos como agachamento, levantamento terra, supino e remada fortalecem não apenas os músculos principais, mas também os estabilizadores.
- Eles criam um estímulo hormonal poderoso, aumentando a produção de testosterona e hormônio do crescimento, essenciais para força e hipertrofia.
- Com menos exercícios, você consegue trabalhar o corpo inteiro, otimizando seu tempo na academia.

Os compostos são inegociáveis porque oferecem um retorno desproporcional ao esforço investido. Eles formam a base sobre a qual a força e a estética são construídas.

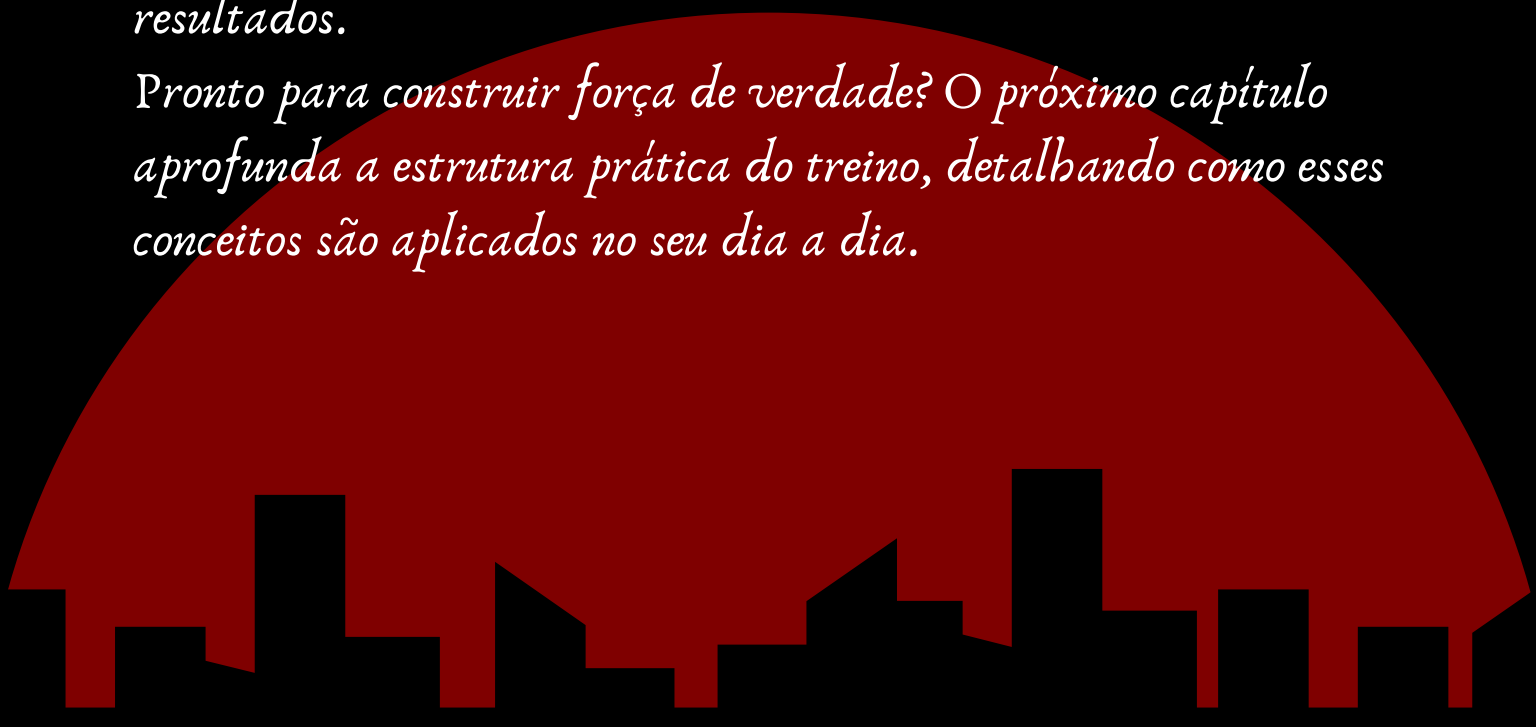
Porque o básico funciona (e sempre vai funcionar)

No mundo do treinamento, é fácil ser seduzido por métodos novos ou exercícios "inovadores." Mas a verdade é que o básico funciona porque ele é testado e comprovado.

- O básico é simples, mas não fácil. Ele exige esforço, consistência e progressão inteligente.
- Movimentos que existem há décadas ou até séculos permanecem relevantes porque trabalham com a mecânica natural do corpo humano.
- Ao focar no básico, você evita distrações e direciona toda sua energia para o que realmente traz resultados.

No "Hollywood shape" o básico é tratado como a pedra angular do progresso. Não importa se você é iniciante ou avançado — é no simples, no direto e no eficaz que você encontrará os melhores resultados.

Pronto para construir força de verdade? O próximo capítulo aprofunda a estrutura prática do treino, detalhando como esses conceitos são aplicados no seu dia a dia.



A ESTRUTURA

Padrões de movimentos

No "Hollywood shape", nossa abordagem de treino é fundamentada em 6 padrões de movimento principais: puxar (vertical e horizontal), empurrar (vertical e horizontal), agachar e estender. Esses padrões são o alicerce do treinamento, pois trabalham os principais movimentos funcionais que o corpo executa naturalmente e com frequência. Focando nesses padrões, buscamos maximizar o desenvolvimento muscular e a funcionalidade, ao mesmo tempo em que mantemos uma alta liberdade para variar os exercícios conforme a evolução e as necessidades do praticante.

<u>Os 6 Padrões de Movimentos e seus Músculos Alvo</u>

- Puxar Vertical (Pull Vertical):

Movimentos como a barra fixa e pull-down (puxada na frente), que são essenciais para trabalhar os músculos das costas, principalmente os dorsais (latíssimos), trapézio e bíceps. Eles auxiliam no desenvolvimento de um upper back forte e equilibrado.

- Puxar Horizontal (Pull Horizontal):

Exercícios como a remada e remada com barra, que focam no trapézio, dorsais, rhomboides e bíceps, além de engajar o core para estabilização. A remada é um movimento crucial para o desenvolvimento da parte superior das costas e da postura.

- Empurrar Vertical (Push Vertical):

O desenvolvimento de ombro (military press) e push press são exemplos de exercícios para o padrão de empurrar verticalmente. Esses exercícios trabalham os ombros (deltoides), tríceps e peitoral superior, sendo ideais para fortalecer a parte superior do corpo e melhorar a estabilidade do ombro.

- Empurrar Horizontal (Push Horizontal):

O supino (banco reto, inclinado ou declinado) e flexões são exemplos desse padrão. Eles trabalham principalmente o peitoral, tríceps e deltoides frontais, sendo fundamentais para o desenvolvimento da parte frontal do tronco.

- Agachar (Squat):

O agachamento (frontal e convencional) e seus variações são os principais movimentos para esse padrão. Eles ativam os quadríceps, glúteos, isquiotibiais e o core. O agachamento é um movimento essencial para a construção de força nas pernas e para o equilíbrio corporal como um todo.

- Estender (Hinge):

Movimentos como o levantamento terra (deadlift) e kettlebell swing são os exemplos mais clássicos deste padrão. Eles trabalham os isquiotibiais, glúteos, lombar e a parte posterior do corpo em geral. São fundamentais para o fortalecimento da cadeia posterior e para a saúde da coluna vertebral.

Por que Treinar com Padrões de Movimento é Superior a Grupamentos Musculares

Treinar com padrões de movimento é mais eficiente e funcional do que se limitar a grupamentos musculares específicos por várias razões:

- Maior Liberdade e Variedade nos Exercícios:

Ao focarmos nos padrões de movimento, temos flexibilidade para escolher uma variedade de exercícios que atendem a esses padrões, sem ficar preso a um treino engessado. Por exemplo, no caso do "puxar horizontal", você pode optar por remadas com barra, remadas com halteres ou remadas invertidas, mas todos esses exercícios atendem ao mesmo padrão e desenvolvem os mesmos músculos essenciais. Isso garante mais opções e mantém os treinos interessantes.

- Funcionalidade e Desenvolvimento Natural:

Padrões de movimento funcionais, como empurrar, puxar, agachar e estender, são movimentos naturais do corpo, imitando as atividades que realizamos no dia a dia, como levantar objetos, empurrar ou puxar algo para você, e agachar para pegar algo no chão. Ao treinar esses padrões, você melhora a funcionalidade do corpo, o que se traduz em mais eficiência e potência nos movimentos do cotidiano.

- Desenvolvimento Muscular Mais Completo:

O treino baseado em padrões trabalha de forma integrada grandes grupos musculares, proporcionando um desenvolvimento mais equilibrado. Ao invés de isolar músculos de forma arbitrária (como "focar apenas no bíceps ou peitoral"), o treinamento com padrões de movimento resulta em um corpo mais harmonioso, com um fortalecimento funcional de todas as áreas, minimizando desequilíbrios musculares.

- Menos Risco de Lesões:

Treinar com movimentos compostos e funcionais, que envolvem mais de um grupo muscular por vez, reduz o risco de lesões em comparação com treinos que isolam músculos, pois o corpo aprende a se mover de forma mais coesa e eficiente. Além disso, esses padrões promovem a estabilidade das articulações e a mobilidade dos músculos, prevenindo lesões comuns relacionadas a desequilíbrios musculares.

Ao adotar essa abordagem, você está treinando de maneira mais inteligente, construindo força e músculos de forma mais funcional e eficaz, ao mesmo tempo em que mantém a flexibilidade para ajustar o treino conforme necessário.

Força x Volume

O "Hollywood shape - Bruce Wayne" é fundamentado em uma rotina simples e eficiente que combina força bruta, hipertrofia e condicionamento físico funcional. Essa estrutura não apenas garante progresso consistente, mas também respeita a necessidade de recuperação e adaptações a longo prazo. Aqui está como tudo se divide:

Dia Pesado (Força):

Este dia é dedicado ao desenvolvimento de força máxima. Com exercícios básicos como agachamento, levantamento terra, supino e remada, você trabalhará com 1 a 5 séries de 1 a 8 repetições.

- Reps em reserva: Evitar a falha muscular completa, permitindo manter o desempenho em todas as séries.
- Descanso prolongado: Intervalos de 2 a 5 minutos garantem recuperação suficiente para levantar cargas pesadas.
- Foco na progressão de carga: Aumentar o peso de forma sistemática é a prioridade aqui, construindo força sólida e densa.

Dia de Volume (Hipertrofia):

Neste dia, o objetivo é acumular estímulo muscular. Você executará 3 a 8 séries por exercício, com 8 a 30 repetições por série.

- Proximidade da falha: Trabalhar até quase a exaustão maximiza o estímulo de hipertrofia.
- Descansos curtos: Intervalos de 1 a 2 minutos mantêm a intensidade e aumentam a densidade do treino.
- Enfoque no detalhamento: Aqui, você terá espaço para focar em áreas que melhoram a estética masculina, como dorsais, braços e coxas.

Dias de Condicionamento: GPP e Calistenia

O condicionamento físico é estruturado no estilo de treino militar, com foco em flexões, barras, burpees, agachamentos e abdominais.

Objetivo: Acumular volume de movimentos fundamentais para construir resistência, força relativa e capacidade funcional.

Estratégia:

- Iniciar com uma carga manejável em 15-20 minutos de treino, ideal para indivíduos intermediários.
- Progressivamente aumentar o número de repetições, estabelecendo metas ambiciosas de longo prazo.
- Trabalhar de forma leve, mas com alto volume, para evitar sobrecarga e complementar os dias de musculação.

Frequência e Recuperação: A Importância do Descanso

O equilíbrio entre esforço e recuperação é crucial para o progresso no "Hollywood shape."

- Divisão semanal: Dois dias de musculação (força e volume) e dois dias de condicionamento calistênico, permitindo variação de estímulos e descanso ativo.
- Recuperação estratégica:
- Dormir bem, alimentar-se adequadamente e evitar o overtraining são pilares para maximizar os resultados.
- Os dias de calistenia oferecem recuperação ativa, mantendo o corpo em movimento sem sobrecarregá-lo.

Progressão de Cargas: Quando e Como Aumentar

A progressão é o coração do desenvolvimento contínuo. No "Hollywood shape" ela é abordada de forma clara e prática:

- No dia pesado: Quando atingir o número máximo de repetições com boa forma, aumente o peso na próxima sessão.
- No dia de volume: Progrida gradualmente aumentando as repetições ou adicionando uma série extra antes de elevar a carga.
- Nos dias de condicionamento: Estabeleça metas semanais e expanda seu volume aos poucos, mantendo a consistência.

Essa estrutura cria uma base sólida para força, músculo e funcionalidade. Você será desafiado, mas não sobrecarregado, construindo um físico que combina robustez, resistência e potência. A partir daqui, você terá a fundação necessária para se tornar o "guerreiro" moderno que o "Hollywood shape - Bruce Wayne" propõe.

Treino 1 (dias de força)

O Dia Pesado é a base do seu desenvolvimento de força no "Hollywood shape". Aqui, o foco é no levantamento de cargas pesadas, com o objetivo de aumentar sua capacidade de força máxima. Movimentos compostos serão os pilares. Com ênfase em séries curtas (1 a 8 repetições) e descanso prolongado, você vai desafiar seus limites de força de forma estratégica. Esse é o dia para você levantar pesado e trabalhar em progressões claras de carga, consolidando sua base de força para os outros treinos.
Lembrando, nos dias de força você faz:

- 1 a 5 series por exercício (contando de trabalho apenas)
- 1 a 8 repetições por exercício
- 3 a 5 minutos de descanso por serie

Comece fazendo apenas 1 ou 2 series por exercício.
Suba as repetições treino a treino e quando chegar a 8 repetições, aumente o peso.
Quando não conseguir progredir cargas, aumente uma serie.
Não se apegue a exercícios específicos só porque os outros fazem, escolha exercícios que você gosta de fazer e/ou deseja ficar mais forte, uma vez que você respeitar o padrão de movimento, pode selecionar o exercício que quiser.

O treino:

- Empurrar vertical (composto)
- Estender quadril (composto)
- Puxar vertical (composto)
- Empurrar - vertical OU horizontal (composto)
- Bíceps (isolador)
- Tríceps (isolador)
- Deltoide (isolador)
- Coxas - agachar OU estender (isolado OU composto)
- Bíceps (isolador)
- Tríceps (isolador)
- Coxas - agachar OU estender (isolado OU composto)
- Core

Observações:

Os exercícios não precisam necessariamente serem realizados nesta ordem, entretanto eu recomendo que seja, visto que os exercícios estão distribuídos de forma estratégica para que você distribua a fadiga de forma mais equilibrada pelo corpo.
Perceba que você tem uma boa liberdade para escolher quais músculos serão mais trabalhados.
Você pode escolher qualquer exercício que quiser, desde que respeite o padrão de movimento/grupamento muscular mencionado e também respeitando a intensidade (series x reps) sugerido.

Treino 2 (dias de volume)

No Dia de Volume, o foco muda para a construção muscular. Aumentamos o volume de trabalho, com mais séries e repetições, para gerar o estímulo necessário à hipertrofia. Aqui, você vai trabalhar até perto da falha, com pausas mais curtas entre as séries, para manter a intensidade alta. Esse dia é onde você realmente vai ver o músculo crescer, e a variação de repetições permite que o treino atinja diferentes fibras musculares, promovendo um desenvolvimento equilibrado e estético. Ao treinar dessa forma, você complementa o trabalho de força e cria o volume que vai garantir a densidade muscular que deseja.

- 3 a 8 series por exercício (contando de trabalho apenas)
- 8 a 30 repetições por exercício
- 1 a 2 minutos de descanso por serie

Comece fazendo 3 series por exercício, entretanto não tenha medo de fazer mais series quando estiver com mais energia, desde que as mesmas não percam qualidade.
Não se esqueça que volume sem intensidade não serve de nada. Aumente as series apenas se você já estiver extraindo o máximo de todas as que veio fazendo até então.
Não se apegue a exercícios específicos, deixe o pragmatismo para o treino de força. Não tenha medo de testar novos estímulos.

O treino:

- Empurrar vertical (composto)
- Estender quadril (composto)
- Puxar vertical (composto)
- Empurrar - vertical OU horizontal (composto)
- Puxar vertical (upper back)
- Tríceps
- Bíceps
- Puxar vertical (upper back)
- Tríceps
- Bíceps
- Coxas - agachar OU estender (isolado OU composto)
- Deltoide (isolador)
- Coxas - agachar OU estender (isolado OU composto)
- Core

Observações:

Os exercícios não precisam necessariamente serem realizados nesta ordem, entretanto eu recomendo que seja, visto que os exercícios estão distribuídos de forma estratégica para que você distribua a fadiga de forma mais equilibrada pelo corpo.
Dessa vez são mais exercícios, porém o descanso é mais curto então o treino não será tão longo assim.
Aqui o foco é hipertrofia, então sinta-se a vontade para utilizar maquinas e cabos sempre que precisar (fadiga) e/ou quiser.

Treino 3 (dias de GPP)

Os Dias de Condicionamento são projetados para melhorar sua resistência geral, capacidade funcional e mobilidade, com ênfase em movimentos de calistenia. Aqui, você vai trabalhar com exercícios simples e eficazes, como flexões, barras, burpees e agachamentos, acumulando volume ao longo do treino. O objetivo não é apenas melhorar a resistência, mas também fortalecer a musculatura funcional e trabalhar a musculatura estabilizadora de forma eficiente. Esses dias de treino militar, com foco em altas repetições e descanso curto, irão complementar seus dias de musculação, mantendo seu corpo ativo e otimizado para o desempenho geral.

Exercícios a serem utilizados:

- Pull ups (barra fixa)
- Push up (flexões)
- Prison style burpees (burpee sem salto)
- Agachamentos (hindu ou normal)

Volume inicial de repetições:

- Pull ups: 20x
- Push ups: 50x
- Prison style burpees: 30x
- Agachamentos: 50x

Progressão semanal:

- Toda vez que você terminar o treino GPP abaixo de 5 minutos, você aumentará o número total de repetições de cada exercício da seguinte forma:

Pull up: +1 repetição
Push up: + 5 repetições
Burpee: +5 repetições
Agachamentos: +5 repetições

Observações:

A meta é tornar esse treino divertido, porém desafiador, tornando o mesmo o mais denso possível.
Você não deve chegar próximo a falha nesses exercícios, deixe sempre repetições em reserva.
Você pode executar esses exercícios da forma como achar melhor, seja em circuito, seja em series, apenas se certifique de anotar o tempo total e não chegar a falha.
A progressão aqui é por tempo (densidade), portanto sempre anote o tempo que levou para fechar o treino, você pode descansar o tempo que precisar, nem sempre você vai progredir, mas não deixe de anotar o tempo total.
Faça esse treino 2x na semana.

Sugestão semanal

Opção 1: semana convencional

- Segunda-feira: Dia de força
- Terça-feira: GPP
- Quarta feira: Descanso
- Quinta-feira: Dia de volume
- Sexta-feira: GPP
- Sábado: Descanso
- Domingo: Descanso

Opção 2: ciclo de 6 dias

- Dia 1: Dia de força
- Dia 2: GPP
- Dia 3: Descanso
- Dia 4: Dia de volume
- Dia 5: GPP
- Dia 6: Descanso

Você pode alocar os treinos da forma que achar melhor, tenha em mente apenas de dar ao menos 2 dias de descanso entre cada um dos treinos de musculação (força e volume).
Para quem dispõe de academia todos os dias da semana e/ou treina em casa, seguir a convenção semanal se faz desnecessário, nesse caso você pode treinar pensando em um ciclo de 6 dias.

Sugestão semanal

Opção 1: semana convencional

- Segunda-feira: Dia de força
- Terça-feira: GPP
- Quarta feira: Descanso
- Quinta-feira: Dia de volume
- Sexta-feira: GPP
- Sábado: Descanso
- Domingo: Descanso

Opção 2: ciclo de 6 dias

- Dia 1: Dia de força
- Dia 2: GPP
- Dia 3: Descanso
- Dia 4: Dia de volume
- Dia 5: GPP
- Dia 6: Descanso

Você pode alocar os treinos da forma que achar melhor, tenha em mente apenas de dar ao menos 2 dias de descanso entre cada um dos treinos de musculação (força e volume).
Para quem dispõe de academia todos os dias da semana e/ou treina em casa, seguir a convenção semanal se faz desnecessário, nesse caso você pode treinar pensando em um ciclo de 6 dias.

EXEMPLOS DE TREINO

Versão original Bruce Wayne

Treino de força

- Empurrar vertical (composto)

Overhead press 1x1-8

- Estender quadril (composto)

RDL 1x1-8

- Puxar vertical (composto)

Barra fixa 1x1-8

- Empurrar - vertical OU horizontal (composto)

Supino inclinado 1x1-8

- Bíceps (isolador)

Rosca alternada 2x8

- Tríceps (isolador)

Tríceps francês 2x8

- Deltoide (isolador)

Lou raises 2x8

- Coxas - agachar OU estender (isolado OU composto)

Afundo 1x8

- Bíceps (isolador)

Rosca martelo 1x8

- Tríceps (isolador)

Tríceps na polia 1x8

- Coxas - agachar OU estender (isolado OU composto)

Flexora 1x8

- Core

Prancha abdominal 1x 1 minuto

Versão original Bruce Wayne

Treino de volume

- Empurrar vertical (composto)

Desenvolvimento com halter OU máquina 3x8-12

- Estender quadril (composto)

Elevação pélvica OU Deadlift 3x8

- Puxar vertical (composto)

Puxada neutra 3x8-12

- Empurrar - vertical OU horizontal (composto)

Supino com halter OU máquina 3x8-12

- Puxar vertical (upper back)

Barra fixa 3xMAX

- Tríceps

Tríceps polia 3x8-15

- Bíceps

Rosca Scott 3x8-15

- Puxar vertical (upper back)

Puxada pronada 3x8-12

- Tríceps

Tríceps francês na polia 3x8-15

- Bíceps

Rosca 45 3x8-15

- Coxas - agachar OU estender (isolado OU composto)

Cadeira extensora 3x10-20

Versão original Bruce Wayne

- Deltoide (isolador)

Elevação lateral OU Crucifixo inverso 3x10-20

- Coxas - agachar OU estender (isolado OU composto)

Flexora 3x10-20

- Core

Abdominal na polia OU Rotações com anilha 3x10-20

Lembrando: Você não precisa fazer todos os exercícios isoladores. Todos os isoladores são opcionais.

Versão minimalista para um herói atarefado

Treino de força

- Empurrar vertical (composto)

Overhead press 1x1-8

- Estender quadril (composto)

RDL 1x1-8

- Puxar vertical (composto)

Barra fixa 1x1-8

- Empurrar - vertical OU horizontal (composto)

Supino inclinado 1x1-8

- Bíceps (isolador)

Rosca alternada 2x8

- Tríceps (isolador)

Tríceps francês 2x8

- Coxas - agachar OU estender (isolado OU composto)

Afundo 1x8

Versão minimalista para um herói atarefado

Treino de volume

- Empurrar vertical (composto)

Desenvolvimento com halter OU máquina 3x8-12

- Estender quadril (composto)

Elevação pélvica OU Deadlift 3x8

- Puxar vertical (composto)

Puxada neutra 3x8-12

- Empurrar - vertical OU horizontal (composto)

Supino com halter OU máquina 3x8-12

- Tríceps

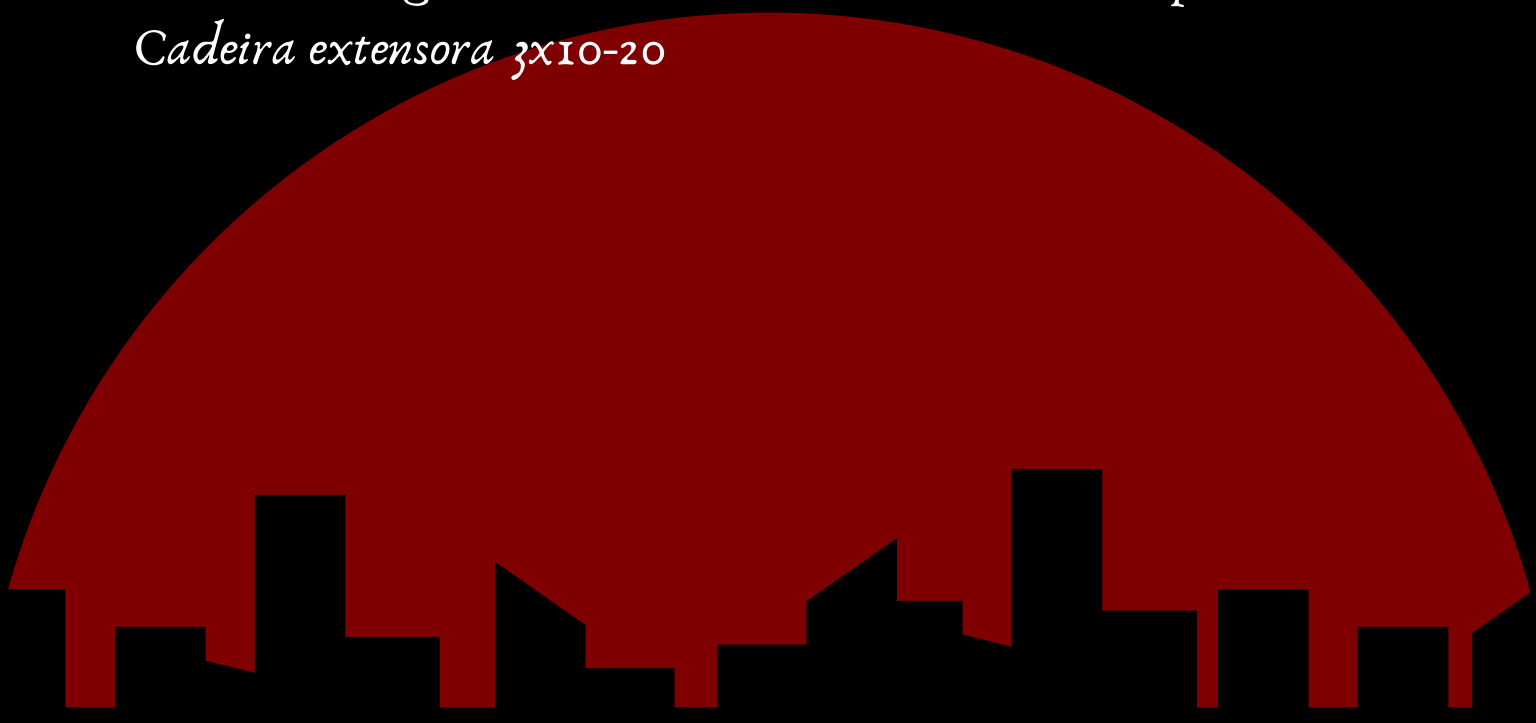
Tríceps polia 3x8-15

- Bíceps

Rosca Scott 3x8-15

- Coxas - agachar OU estender (isolado OU composto)

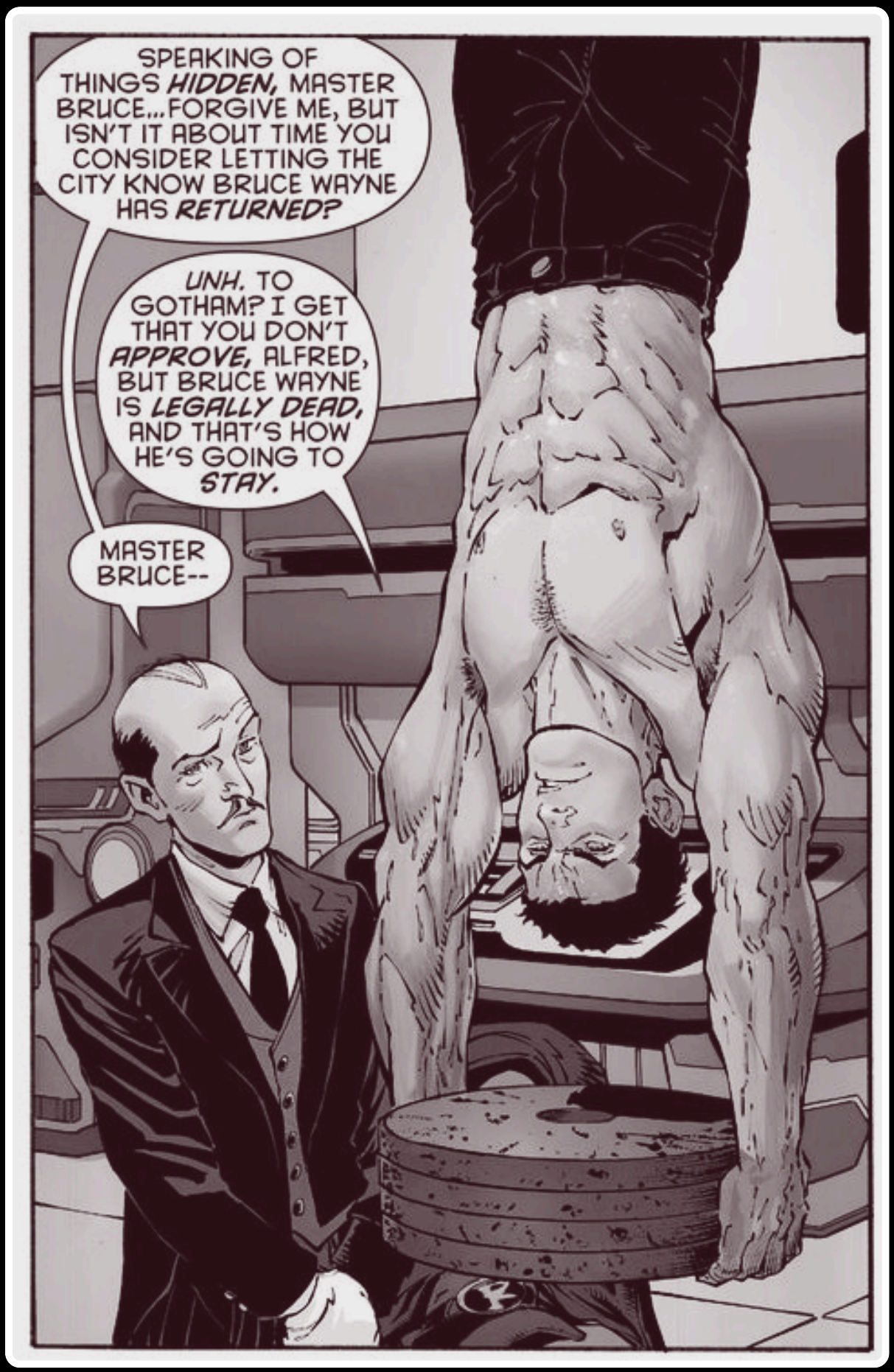
Cadeira extensora 3x10-20



Sobre o GPP

Treino de preparação física geral

- O treino de GPP é o mesmo para todos os exemplos, pois vai te exigir no máximo 30 minutos por dia, nos dias em que você fizer o mesmo.



FOCO NO BÁSICO

Versão original Bruce Wayne

Opção 1: semana convencional

- Segunda-feira: Dia de força
- Terça-feira: GPP
- Quarta feira: Descanso
- Quinta-feira: Dia de volume
- Sexta-feira: GPP
- Sábado: Descanso
- Domingo: Descanso

Opção 2: ciclo de 6 dias

- Dia 1: Dia de força
- Dia 2: GPP
- Dia 3: Descanso
- Dia 4: Dia de volume
- Dia 5: GPP
- Dia 6: Descanso

Você pode alocar os treinos da forma que achar melhor, tenha em mente apenas de dar ao menos 2 dias de descanso entre cada um dos treinos de musculação (força e volume).
Para quem dispõe de academia todos os dias da semana e/ou treina em casa, seguir a convenção semanal se faz desnecessário, nesse caso você pode treinar pensando em um ciclo de 6 dias.

O Núcleo do Treino

No "Hollywood shape", os grandes levantamentos são a espinha dorsal do treino: agachamento, supino, levantamento terra e military press. Esses movimentos são os pilares que garantem força bruta e desenvolvimento muscular denso. Porém, é importante entender que, embora eles sejam os principais, há flexibilidade para adaptações, e nem sempre é necessário seguir o modelo exato de um powerlifter.

Agachamento, Supino, Levantamento Terra e Militar: O Núcleo do Treino

Esses quatro exercícios formam a base do nosso treinamento, pois envolvem os maiores grupos musculares e proporcionam os maiores ganhos em força. São movimentos compostos que trabalham múltiplas articulações e músculos ao mesmo tempo, promovendo uma base sólida de força e massa muscular.

- Agachamento (Squat): Um dos maiores construtores de força para as pernas e o core. Trabalha quadríceps, glúteos, isquiotibiais e a musculatura do tronco. A variação no agachamento pode ser feita dependendo do objetivo, seja agachamento frontal, agachamento com barra nas costas ou o agachamento zercher, que foca mais no core e nos músculos posturais, além de ser mais amigável para a coluna.

- Supino (Bench Press): Trabalha peito, ombros e tríceps. Esse movimento é essencial para o desenvolvimento da parte superior do corpo, proporcionando força no peitoral e estabilidade no ombro, além de engajar o core para o controle da barra.
- Levantamento Terra (Deadlift): Um dos maiores exercícios para a cadeia posterior do corpo, trabalhando isquiotibiais, glúteos, lombar e traps. Ele é fundamental para aumentar a força de base, especialmente na parte inferior das costas e nas pernas.
- Militar (Military Press): Foca no desenvolvimento dos ombros, tríceps e peitoral superior. Este movimento é vital para melhorar a força do tronco superior e a estabilidade do ombro, além de proporcionar equilíbrio entre a parte superior e inferior do corpo.

Por Que Esses Movimentos Geram Mais Resultados

Esses grandes levantamentos são eficazes porque envolvem grandes grupos musculares e utilizam o princípio da sobrecarga progressiva. Quanto mais você consegue levantar nesses movimentos, mais músculos você ativa e mais potencial tem para aumentar a força e a massa muscular.

Além disso, são exercícios que podem ser facilmente progressivos.

Você pode adicionar mais peso, mais repetições ou mais séries ao longo do tempo, o que permite que você siga sempre em direção a um novo nível de força e desenvolvimento muscular. Isso é *essencial para garantir que o corpo continue a se adaptar e evoluir.*

A Flexibilidade nos Movimentos: Zerchers e a Filosofia de Treinamento

Não é necessário seguir estritamente os padrões de um powerlifter em termos de movimentos para alcançar a força desejada. Embora os grandes levantamentos clássicos, como o agachamento, supino e levantamento terra, sejam cruciais para a construção de força e massa muscular, há flexibilidade nas escolhas de exercícios que podem ser feitas.

Por exemplo, agachamentos Zercher e levantamentos terra com variações podem ser utilizados em vez dos convencionais. O Zercher squat é uma variação que coloca mais ênfase no core e no alinhamento postural, sendo mais amigável para a coluna. Ele também fortalece os músculos do tronco, incluindo o core e os flexores do quadril, de uma maneira que o agachamento tradicional não faz de forma tão pronunciada. Esse ajuste pode ser mais adequado para aqueles que têm alguma limitação ou desejam uma abordagem diferente, sem abrir mão do desenvolvimento de força.

A ideia não é treinar exatamente como um powerlifter, mas buscar os mesmos resultados de força bruta e músculos densos que eles alcançam. O foco é a construção de um corpo robusto e funcional, não seguir um modelo fixo. O "Hollywood shape" é sobre força, mas também sobre adaptabilidade.

Queremos que você seja tão forte quanto um powerlifter, mas com a flexibilidade de escolher os exercícios que melhor atendem às suas necessidades, respeitando os seus limites e aproveitando as variações que podem otimizar seus ganhos. Ao final, o que importa é o desempenho no treino e o resultados que você conquista. Seja através de agachamentos tradicionais ou Zerchers, ou levantamentos terra com variações, a filosofia do método permanece a mesma: construir força de forma inteligente e funcional, com liberdade para adaptar o treino conforme suas necessidades.

A CIÊNCIA POR TRÁS DO MÉTODO

A Ciência por Trás do Método: Sobrecarga Progressiva, Volume e Intensidade

O "Hollywood shape" não é baseado em modismos ou abordagens complexas de treinamento. Ele é fundamentado em princípios que são universais e comprovados: sobrecarga progressiva, volume, intensidade e simplicidade. Vamos entender mais profundamente a ciência por trás desse método e como ele pode levar você a resultados concretos, tanto em termos de força quanto de desenvolvimento muscular.

Sobrecarga Progressiva é o princípio central que orienta todo o "Hollywood shape". Em essência, isso significa que, para continuar ganhando força e massa muscular, você precisa desafiar seus músculos de forma contínua, aumentando a carga, as repetições ou a intensidade de seus exercícios ao longo do tempo. A sobrecarga progressiva garante que o corpo não se acomode, forçando-o a se adaptar e crescer.

<u>como isso funciona na prática:</u>

- Aumento de carga: Você levanta mais peso com o tempo.
- Aumento de volume: Você faz mais séries ou repetições.
- Aumento de intensidade: Você trabalha mais perto da falha, desafiando seus músculos de forma mais profunda.

Esse princípio é a base do treinamento de força e é o motivo pelo qual os exercícios compostos — como agachamentos, levantamento terra e supino — funcionam tão bem. Ao progredir nessas cargas e intensidades de forma consistente, você força os músculos a crescer e se adaptar. Isso é um ciclo contínuo de superação e evolução.

Volume e intensidade também desempenham papéis cruciais no sucesso desse método. O volume se refere à quantidade total de trabalho realizado (séries x repetições), e a intensidade refere-se ao esforço necessário para realizar esse trabalho. Quando se aplica o volume de forma adequada e com a intensidade correta, o músculo é estimulado de maneira suficiente para provocar adaptações significativas. No caso de um treino de volume (como o dia de "bodybuilding" do Hollywood shape), o foco é mais no volume de repetições e séries, o que aumenta a produção de hipertrofia. Já no treino pesado, com mais foco em progressão de carga e menor volume, a intensidade é a chave para gerar força bruta.

A Simplicidade como Força

A simplicidade é um dos maiores trunfos do "Hollywood shape". No mundo do treinamento, é fácil se perder em uma infinidade de exercícios, técnicas complexas e modismos que surgem a cada temporada. Mas a verdade é que os músculos não respondem de forma mágica a novas modas, eles respondem ao que é efetivo. O básico sempre funcionou — e continuará funcionando. O treinamento de força efetivo se baseia em movimentos simples, compostos, que engajam grandes grupos musculares. A magia não está nos exercícios inovadores ou na complexidade das rotinas, mas sim na consistência e intensidade com que você os executa.

A simplicidade de um treino full body focado em movimentos compostos e exercícios básicos cria um formato claro e eficiente para o desenvolvimento de força e músculos. Você não precisa fazer centenas de exercícios diferentes, e nem mesmo ficar trocando de treino toda semana. O que você precisa é dar o seu melhor, dia após dia, com consistência e esforço, sempre buscando a sobrecarga progressiva. Esse é o caminho mais direto e seguro para alcançar seus objetivos.

A simplicidade também é uma ferramenta poderosa para garantir que você se mantenha no foco. Quando a rotina é simples e direta, você pode concentrar sua energia em executar cada movimento com a máxima qualidade, sem distrações. Essa abordagem ajuda a evitar o excesso de complexidade, o que pode levar ao cansaço mental e desmotivação. O método é focado em resultados duradouros, e não em seguir a última tendência da academia.

Portanto, a combinação de sobrecarga progressiva, volume adequado, intensidade controlada e simplicidade torna o "Hollywood shape" um modelo extremamente eficiente e sustentável para qualquer pessoa que busque força, resistência e músculos densos. O segredo não está em inovações complicadas, mas em aderir a princípios sólidos e focar no que realmente traz resultados. Isso funciona, e sempre funcionará, porque é um reflexo da própria natureza da adaptação do corpo humano.

Flexibilidade, Liberdade e Diversão

Embora o "Hollywood shape" seja baseado em uma estrutura sólida de treinamento, ele também oferece uma flexibilidade essencial para que você mantenha o treino interessante, adaptável à sua rotina e, acima de tudo, sustentável a longo prazo.

- Flexibilidade no Treino

A flexibilidade dentro deste método não significa que você pode abandonar os princípios fundamentais de sobrecarga progressiva, intensidade e volume. Significa que você tem liberdade para escolher os exercícios que mais se adequam ao seu corpo, preferência ou situação do momento. Por exemplo, se você tiver dificuldades com um movimento específico como o agachamento convencional, pode optar por uma variação como o agachamento Zercher ou o leg press, sem comprometer os princípios centrais do treino. Isso garante que, independentemente de suas limitações ou preferências pessoais, você sempre pode adaptar seu treino sem perder o foco nos seus objetivos.

Essa flexibilidade é uma das razões pelas quais o "Hollywood shape" pode ser mais eficaz a longo prazo do que programas rígidos ou altamente estruturados. A liberdade para fazer ajustes e personalizar seu treino permite que você evite lesões, se mantenha motivado e continue progredindo com o tempo.

- Liberdade para Evoluir com Seu Corpo

Além disso, a liberdade no "Hollywood shape" se estende ao ritmo do seu progresso. Não é necessário seguir um caminho pré-definido em que você precisa alcançar certos números de repetições ou pesos em tempo específico. Em vez disso, você evolui no seu próprio tempo, ajustando as cargas e a intensidade conforme seu corpo responde ao treinamento. Isso diminui a pressão de ter que seguir um cronograma específico, o que pode causar frustração para muitos que se sentem sobrecarregados com expectativas irreais.

- Diversão: O Combustível para a Persistência

Talvez um dos aspectos mais importantes seja a diversão que surge quando você tem liberdade para explorar dentro de uma estrutura simples e eficaz. Quando você se permite experimentar diferentes variações de movimentos, ajustar a ordem dos exercícios ou até mesmo mudar a maneira como os exercícios são feitos de uma vez ou outra, isso mantém o treino interessante e dinâmico. E a diversão é um motor crucial para a adesão de longo prazo.

Quando um treino é divertido, você se sente mais motivado a voltar, a se empenhar mais e a não desistir após algumas semanas. Esse fator psicológico de prazer e satisfação no processo de treinamento, sem a cobrança excessiva, cria uma conexão mais profunda com os seus objetivos e com a prática diária. E isso, por sua vez, se traduz em resultados sustentáveis e consistentes.

A verdade é que, para qualquer programa funcionar de verdade, ele precisa ser sustentável no longo prazo. Isso só é possível quando você se sente à vontade para adaptar, modificar e tornar o treino algo que, além de eficiente, seja prazeroso e adequado à sua vida.

Por que isso é Fundamental para Criar Adesão e Proporcionar Resultados:

A flexibilidade e a liberdade não só garantem que você possa manter o treino interessante, mas também ajudam a prevenir o burnout e o tédio — duas das razões pelas quais muitas pessoas desistem de seus objetivos de treinamento. Quando a rotina se torna monótona, ou quando os resultados não vêm tão rapidamente quanto se espera, é fácil se desmotivar e perder o foco. Ao criar um sistema que permita ajustes conforme a necessidade e também a inserção de variedade, você garante continuidade e adaptação.

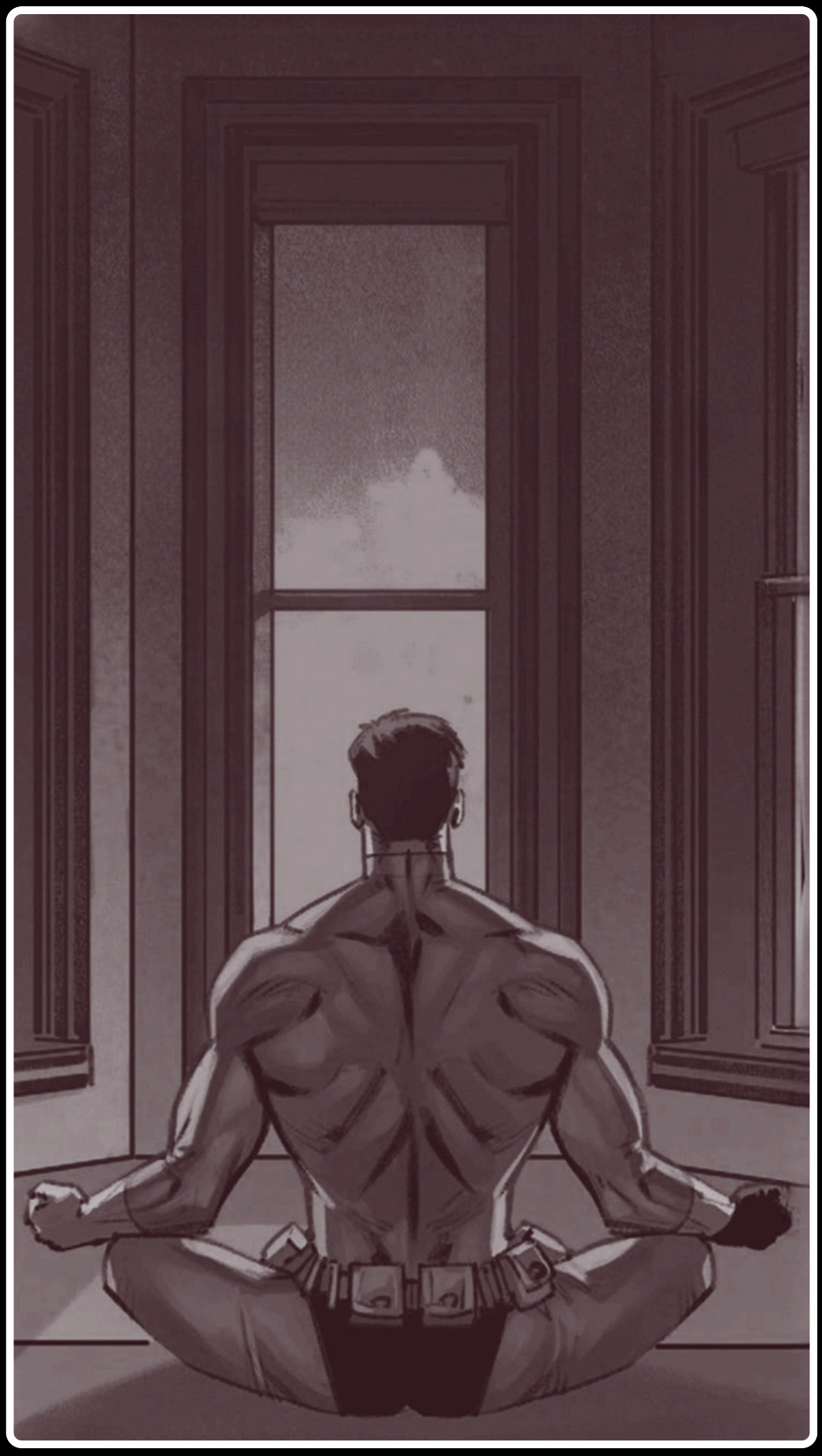
Além disso, a adesão é um dos fatores mais importantes para o sucesso a longo prazo. Pessoas que se sentem bem com seus treinos são mais propensas a seguir o programa por meses e anos, levando a progressos duradouros. Ao garantir que o treino seja ao mesmo tempo simples e flexível, você não só constrói músculos e força, mas também solidifica um estilo de vida ativo e saudável, com resultados consistentes e uma relação positiva com o treinamento.

A verdade é que, para qualquer programa funcionar de verdade, ele precisa ser sustentável no longo prazo. Isso só é possível quando você se sente à vontade para adaptar, modificar e tornar o treino algo que, além de eficiente, seja prazeroso e adequado à sua vida.

Por que isso é Fundamental para Criar Adesão e Proporcionar Resultados:

A flexibilidade e a liberdade não só garantem que você possa manter o treino interessante, mas também ajudam a prevenir o burnout e o tédio — duas das razões pelas quais muitas pessoas desistem de seus objetivos de treinamento. Quando a rotina se torna monótona, ou quando os resultados não vêm tão rapidamente quanto se espera, é fácil se desmotivar e perder o foco. Ao criar um sistema que permita ajustes conforme a necessidade e também a inserção de variedade, você garante continuidade e adaptação.

Além disso, a adesão é um dos fatores mais importantes para o sucesso a longo prazo. Pessoas que se sentem bem com seus treinos são mais propensas a seguir o programa por meses e anos, levando a progressos duradouros. Ao garantir que o treino seja ao mesmo tempo simples e flexível, você não só constrói músculos e força, mas também solidifica um estilo de vida ativo e saudável, com resultados consistentes e uma relação positiva com o treinamento.



A MENTALIDADE

Mentalidade do herói

O "Hollywood shape" não é apenas sobre treinar com intensidade — é uma mentalidade. Uma mentalidade forjada na consistência, na simplicidade e na resiliência. É a força de encarar o desafio de ser forte não apenas no corpo, mas também na mente e no espírito. Neste capítulo, vamos explorar como a mentalidade por trás do "Hollywood shape" pode ser o fator que transforma o treino em uma jornada de autossuperação e realização.

O Poder da Consistência

Quando falamos de consistência, estamos falando de uma das qualidades mais poderosas que você pode cultivar em qualquer área da vida. No contexto do treinamento, a consistência é o fator-chave para o progresso. Não é sobre fazer o treino mais complexo ou sofisticado. É sobre repetir o que funciona, dia após dia, mês após mês. Construir força e musculatura de verdade requer tempo. Não há atalhos, e é a constância nos fundamentos que levará você a grandes resultados. A mentalidade do "Hollywood shape" é entender que o trabalho constante, mesmo quando os resultados não são imediatos, é o que te levará mais longe. Quando você se compromete a treinar duro e com propósito, os ganhos virão, não importa o quanto demore. A consistência é o que separa quem desiste e quem chega ao topo.

Como Treinar Pesado Sem Se Complicar:

Uma das principais armadilhas do mundo fitness é achar que mais é sempre melhor — que se você treinar mais tempo, mais intenso ou de forma mais complicada, os resultados virão mais rápido. A verdade é que menos pode ser mais. Treinar pesado não significa complicar o processo, mas sim focar no que realmente importa: os grandes levantamentos, a sobrecarga progressiva e a intensidade no treino.

O "Hollywood shape" traz uma filosofia de treinamento direto ao ponto, sem firulas. Não importa se você vai fazer 1 ou 5 séries, o importante é focar no que realmente vai te fazer mais forte: o desafio constante de aumentar a carga, de se aproximar da falha, de sentir cada movimento como uma oportunidade de superar seus limites. Treinar pesado é uma questão de foco e execução impecável dos movimentos. A mentalidade aqui é simples: levante o mais pesado possível, da forma mais eficiente possível, e com consistência.

Aceitando o Desafio de Ser Forte e Resiliente

O treinamento pesado não é apenas físico, mas também psicológico. Ele exige que você desenvolva uma mentalidade resiliente, uma mentalidade que entende que o caminho para a força não é linear. Haverá momentos difíceis, dias em que você não terá a motivação, momentos de dúvida e cansaço. A resiliência é saber que mesmo nos dias difíceis, o trabalho precisa ser feito.

Ser forte não é apenas sobre a capacidade de levantar grandes pesos. Ser forte é sobre enfrentar a adversidade e permanecer firme diante dos obstáculos. No "Hollywood shape", a ideia é que você não desista quando as coisas ficam difíceis. Quando o cansaço bater, quando a mente disser "não posso mais", é aí que você se torna mais forte. Cada série, cada repetição, cada treino é um exercício de resistência mental.

A mentalidade do "Hollywood shape" é simples: não desista, não complique, continue empurrando. A verdadeira força vem da habilidade de se manter firme, sem se deixar abalar. Cada treino é uma oportunidade de reforçar essa resiliência, e o resultado disso é não apenas um corpo mais forte, mas uma mente e espírito mais robustos.

O Que Essa Mentalidade Vai Te Trazer?

- Disciplina: Você aprende a fazer o que é necessário, mesmo quando não tem vontade.
- Resiliência: A capacidade de se reerguer após cada queda, de continuar em frente, independentemente das dificuldades.
- Autoconfiança: Cada peso levantado, cada desafio superado, constrói sua confiança, não apenas no treino, mas na vida.

No "Hollywood shape", a força é uma jornada. E como qualquer jornada, ela exige paciência, dedicação e o entendimento de que o que você constrói todos os dias é o que te tornará mais forte no longo prazo. A mentalidade que você adota vai ser o seu maior aliado para chegar onde você quer.

ADAPTAÇÃO E EVOLUÇÃO

Como Tornar o Hollywood shape Sustentável a Longo Prazo

Uma das chaves para o sucesso duradouro no treinamento é a adaptação. Nenhum plano de treino é estático ou imutável — ao contrário, ele precisa evoluir à medida que você avança. O "Hollywood shape" é construído com isso em mente, ou seja, sua estrutura foi pensada para garantir que você continue a fazer progressos a longo prazo, seja no aumento de força, no volume muscular ou na performance geral.

O Processo de Adaptação no Hollywood shape

O princípio da sobrecarga progressiva é fundamental para a evolução de qualquer programa de treinamento, e o "Hollywood shape" não é exceção. Ao longo do tempo, seu corpo se adapta aos estímulos a que é exposto, e para continuar progredindo, é necessário desafiar continuamente esses padrões de movimento. No entanto, o que é importante entender é que a adaptação vai além de simplesmente adicionar mais peso. Ela pode envolver ajustes em intensidade, volume, tempo de descanso ou até mesmo na forma como os exercícios são realizados. O objetivo é garantir que o corpo continue sendo desafiado de maneira inteligente e eficiente.

Por exemplo, ao longo das semanas, os dias pesados podem evoluir com mais foco na intensidade ou na forma como as repetições são realizadas (reps mais lentas, maior controle, etc.). Já os dias de volume, que se concentram mais na musculação e resistência, podem envolver aumento do número de séries ou uma maior ênfase na proximidade da falha muscular, o que vai estimular ainda mais a hipertrofia.

Por Que A Progressão Não é Linear?

A progressão no "Hollywood shape" não segue uma linha reta. Isso ocorre porque o corpo humano, de certa forma, trabalha em ciclos de adaptação. Por isso, é importante não se frustar com períodos em que os ganhos parecem menores ou mais lentos. Em vez disso, use esses momentos para refletir, ajustar e continuar treinando com inteligência.

É fundamental lembrar que o descanso e a recuperação são partes da adaptação. Se você treinar sem permitir que seu corpo tenha tempo suficiente para se recuperar, não importa o quão bom seja seu plano de treino — você não obterá o máximo de seus resultados. O "Hollywood shape" foca na ideia de treinar com intensidade e, em seguida, garantir que haja recuperação adequada entre os treinos para que o corpo tenha tempo de se reparar e se fortalecer.

Periodização e Flexibilidade: Mantendo o Corpo Desafiado e Motivado

No "Hollywood shape", a ideia de periodização não é sobre criar um ciclo rígido e complexo, mas sobre ser flexível. Em outras palavras, você pode ajustar a intensidade, o volume e a frequência ao longo das semanas e meses, dependendo do seu progresso e necessidades. Essa flexibilidade mantém o treino interessante e evita que ele se torne monótono.

Você pode, por exemplo, ajustar os dias de força para focar mais em movimentos específicos, ou dedicar mais tempo aos dias de condicionamento, dependendo daquilo que você precisa melhorar ou desenvolver. A ideia aqui é que você tenha liberdade para ajustar o treinamento à sua própria evolução, ao mesmo tempo que permanece fiel aos princípios fundamentais do "Hollywood shape".

Como Continuar Evoluindo no Hollywood shape?

Para garantir que você continue evoluindo com o "Hollywood shape" ao longo do tempo, o segredo está em aplicar a seguinte filosofia:

- Ouça o seu corpo: Identifique quando você está pronto para um aumento de intensidade e quando precisa de mais descanso. Não tenha medo de ajustar seu treino de acordo com seus limites e necessidades.

- Foque no progresso gradual: Seja paciente e reconheça que a progressão no treinamento leva tempo. Se você continuar a desafiar o seu corpo de forma inteligente, os resultados virão.
- Varie os estímulos: Mesmo dentro da estrutura do "Hollywood shape", procure variar os exercícios de acordo com o seu progresso e os músculos que precisa trabalhar. Isso vai manter seu treino fresco e eficaz.
- Abrace o longo prazo: O sucesso não vem da noite para o dia. Tenha em mente que o "Hollywood shape" é uma jornada que se estende ao longo do tempo, e os melhores resultados surgem de um compromisso constante com a evolução.

<u>Conclusão</u>

O "Hollywood shape" foi criado para ser uma estratégia de treinamento sustentável que promove força e desenvolvimento muscular de forma inteligente e contínua. Ao integrar os princípios da sobrecarga progressiva, da recuperação eficiente e da adaptação flexível, ele permite que você construa um corpo forte e resiliente, sem perder de vista o prazer e a motivação ao longo do caminho

CONCLUSÃO

O Caminho é Simples, Mas Não Fácil

O "Hollywood shape" é, acima de tudo, um plano de treinamento fundamentado na simplicidade, mas isso não significa que seja fácil. Como qualquer jornada de desenvolvimento físico e mental, ela exige dedicação, paciência e persistência. Ao longo deste guia, discutimos a base de um treino eficaz para ganhar força e musculatura de forma consistente e inteligente. Agora, é hora de juntar tudo isso e ver como você pode colocar em prática os conceitos que aprendemos.

<u>Resumo dos Principais Pontos</u>

- A Simplicidade Funciona: O "Hollywood shape" baseia-se em movimentos fundamentais, aqueles que formam a base de qualquer programa de treinamento eficiente. Movimentos compostos como o agachamento, levantamento terra, supino e militar são os pilares desse programa. Não estamos aqui para complicar ou adicionar exercícios desnecessários. A simplicidade é sua aliada para um progresso mais rápido e consistente.

- Frequência e Recuperação: O plano de treino é estruturado em dois dias de musculação full body (um dia focado em força bruta e outro em volume muscular) e dois dias de condicionamento, com ênfase em GPP (General Physical Preparedness) para calistenia. A chave está em equilibrar o volume e a intensidade e garantir que haja tempo suficiente para recuperação, permitindo que o corpo se fortaleça entre os treinos.
- A Importância da Progressão: O método se baseia na sobrecarga progressiva. A cada semana, seu objetivo deve ser buscar pequenas vitórias: seja aumentando a carga, o número de repetições ou a qualidade do seu movimento. O segredo está em continuar a desafiar o seu corpo, mesmo quando os resultados parecerem mais lentos.
- A Flexibilidade que Garante a Adesão: O "Hollywood shape" permite que você tenha liberdade para escolher os exercícios e adaptá-los conforme suas necessidades e preferências. Essa flexibilidade garante que o treino não se torne algo mecânico ou monótono, mas que seja, sim, algo divertido e motivador para seguir ao longo do tempo.

- Mentalidade e Consistência: No final das contas, o "Hollywood shape" é sobre mentalidade. A jornada para conquistar força verdadeira não é rápida, mas é duradoura. A mentalidade de um guerreiro, que entende a necessidade de trabalho árduo e perseverança, será o que realmente te levará a atingir seus objetivos. A consistência é o fator que separa aqueles que apenas tentam dos que realmente conquistam.

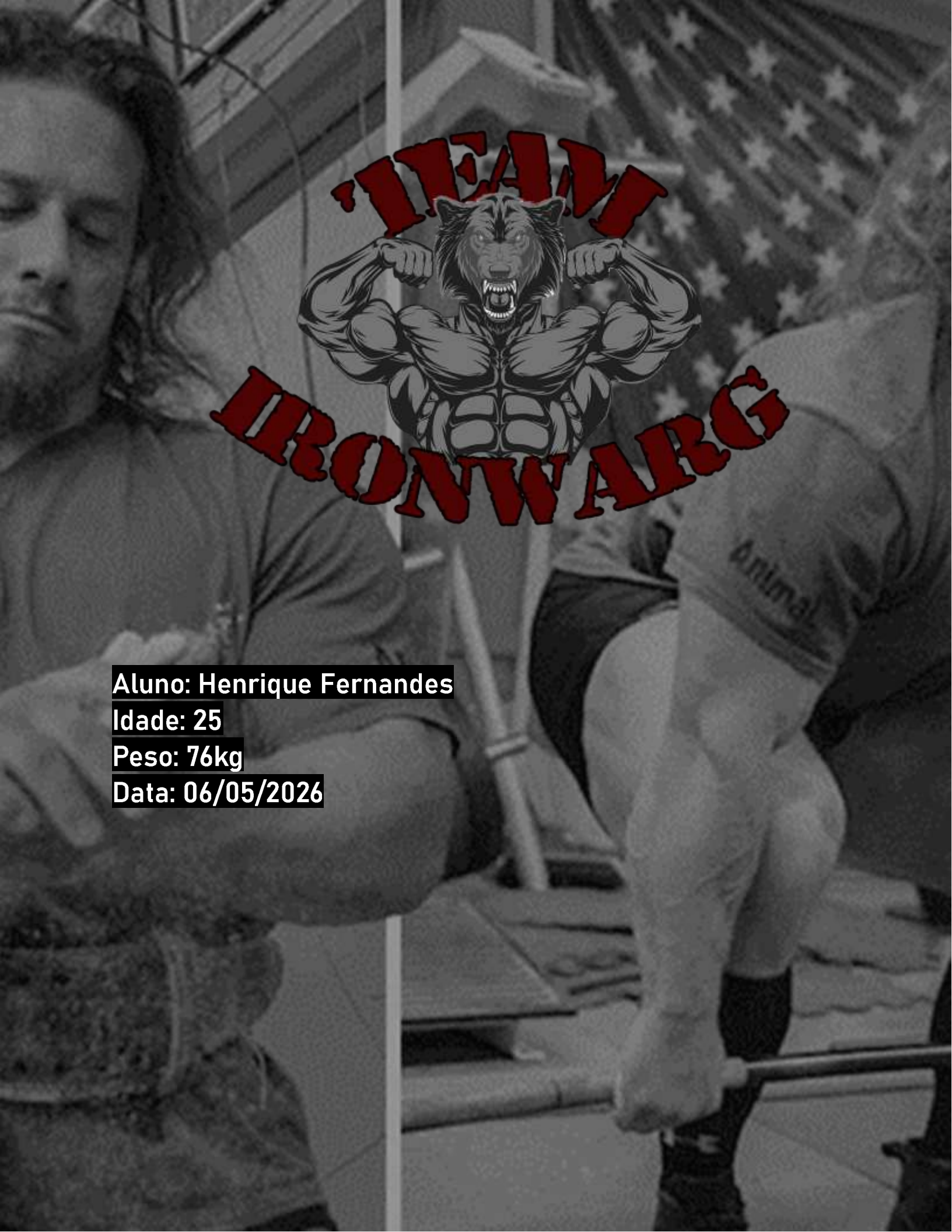
Uma Chamada para Ação: Entre no Modo Urso e Conquiste Sua Força

Agora que você tem uma estrutura clara e os conhecimentos necessários para conquistar seu objetivo de ganhar força e músculos densos, o próximo passo é simples: entrar no Modo Batman e agir.

O caminho para a força verdadeira não é fácil. Será desafiador. Mas, como Bruce Wayne, você possui uma força interior capaz de conquistar qualquer obstáculo. Para ter sucesso no "Hollywood shape", você precisa abraçar o processo. Com disciplina, foco e paciência, o progresso virá. Mas você deve estar disposto a colocar o trabalho. Não espere perfeição imediata, mas busque a evolução constante.

Portanto, não adie mais. Entre no Modo Batman. Aplique esses princípios. Treine com propósito. Conquiste o seu corpo, sua força e a confiança que vem com ela. O que você deseja está ao seu alcance, e agora você sabe exatamente o que fazer para chegar lá.

A jornada começa agora. O caminho é simples, mas o sucesso exige de você um comprometimento inabalável. O Hollywood shape está aqui para te guiar, mas é você quem fará o trabalho. Vamos juntos conquistar essa força!



Aluno: Henrique Fernandes
Idade: 25
Peso: 76kg
Data: 06/05/2026

SUGESTÃO DE TREINO

A1 - FB1
Deadlift – 1x 2-4 reps (trabalhar entre 80% e 92,5% RM)
Pendlay row 3x 4-6 reps (1 na reserva em todas)
Supino reto maquina – 3x 6-8 (1 na reserva nas 3)
Puxador frente triangulo – 3x 6-8 (1 na reserva nas 3)
Elev lateral uni cross – 2x 6-8 (1 na reserva nas 2)
Paralela c carga se possível – 2x 6-8 (0 na reserva nas duas)
Rosca scott - 2x 6-8 (0 na reserva nas duas)
Cad extensora - 3x 6-8 (0 na reserva nas 3)

A2 - FB2
Supino inclinado Smith – 3x 6-8 (1 na reserva nas 3)
T-bar row - 3x 6-8 (1 na reserva nas 3)
Leg press - 3x 4-6 (0 NA Reserva nas 3)
Cadeira flexora - 3x 5-8 (0 na reserva nas 3)
Adutora - 2x 6-8 (0 na reserva nas 2)
Abdutora - 2x 6-8 (0 na reserva nas 2)

A3 - FB3
Desenvolvimento militar – 3x5 (1 na reserva nas 3)
Agacho Smith - 2x 4-6 (0 na reserva nas duas)
Remada upper back maquina - 3x 6-8 (0 na reserva nas 3)
Remada baixa foco dorsal – 2x 6-8 (0 na reserva nas duas)
Crucifixo maquina – 3x 6-8 (0 na reserva nas 3)
Crucifixo invertido - 2x 6-8 (0 na reserva nas duas)
Triceps polia - 3x 6-8 (0 na reserva nas 2)
Rosca direta polia - 2x 6-8 (0 na reserva nas 2)

Observações sobre o treino em geral:
Mantive o FB 3X.
Respeita o range de reps proposto e qual falha utilizar.
Por favor, anotar as cargas e repetições das séries em um caderno ou no celular para termos uma progressão de carga real.

Sobre Lev. Terra/Stiff e Agachamento:
JAMAIS, SOB HIPÓTESE ALGUMA falhar nestes dois movimentos. O desgaste do sistema nervoso central é ridículo e irá atrapalhar todos os outros treinos da semana.

Sobre abdômen e panturrilha:
Encaixa 4-6 séries de cada na semana, em exercícios que te permitam excelente amplitude e progredir carga. Pode ser no dia de perna ou em dois dos day OFF. Sugestão de exercícios pra abs: elev. de perna e abdômen na polia.

Algumas notas sobre as terminologias, mas qualquer dúvida é só perguntar:
RM – Repetição máxima
Falha técnica – A repetição que sai completamente diferente da primeira mas você consegue finalizar sozinho.
Falha total – O movimento trava e você não irá conseguir finalizar sem alguém te ajudar.
A carga é apenas um ajuste de intensidade, a carga utilizada para uma série de 5-9 reps é diferente da carga usada pra 10-12 que é diferente da 12-13. Lembre-se disso. Se eu falei pra fazer 5-9 mas você poderia ter feito 12, essa série foi jogada no lixo.

A divisão de treino sugerida ficará dois dias de treino para um de descanso. Mais ou menos assim:

FB1
OFF
FB2
OFF
FB3
OFF
OFF

SOBRE O CARDIO
4x na semana, 45 min por dia.
Intensidade na esteira: velocidade 5 a 6 na esteira, se possível usar inclinação (3 a 4).

SUGESTÃO ALIMENTAR

Ref1
4 ovos inteiros mexidos, 2 fatias de pao de forma, 20g muçarela, 100g mamao
Ref2
150g arroz branco cozido, 100g feijão cozido, 160g filé de frango grelhado, 100g abacaxi salada, vegetais e frutas à vontade.
Ref3
160g iogurte natural desnatado, 30g aveia, 40g whey, 100g mamão, 100g maçã
Ref4
150g arroz branco cozido, 100g feijão cozido, 16 0g filé de frango grelhado, 100g abacaxi salada, vegetais e frutas à vontade.

Ingestão de água: 4l/dia.

Refeiçao	Prot	Carb	Fat	Kcal
Ref1	39	54	27	595
Ref2	45	85	4	661
Ref3	42	55	3	420
Ref4	45	85	4	661
Total	171	279	38	2300

OBSERVAÇÕES SOBRE A DIETA:
Adequei para 2300kcal nesse primeiro momento, vamos ver como vai respondendo seu físico. Também cuidei da sua digestão.

Pode substituir o arroz por macarrão e manter a mesma proporção. Sobre o frango, pode substituir por algum corte de carne magra e verificar na tabela de conversão automática a proporção.
Se for usar carne de porco, a proporção também permanece (olhar na tabela), porém eu indico apenas filé mignon suíno ou pernil ou lombo.
Disponibilizo também a tabela de conversão automática e o app pra você fazer a conversão que quiser caso queira alterar algum alimento na dieta.

Refrigerante zero liberado.
Refeição livre:
Eu diria algo em torno de 1500kcal na semana e retirar duas refeições do dia quando for fazer (preferência janta) e aumentar em 10 min o cárdio desse dia e no seguinte. Também aumentar em pelo menos 1litro a ingestão de água nesse dia e no seguinte.

OBS:
Ref livre liberada apenas se seguir 100% do protocolo inteiro.